OCTAVIO SALAZAR

#WETOO

TU LUCHA

MI LUCHA

BRÚJULA PARA JÓVENES FEMINISTAS

Planeta

ÍNDICE

Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Prólogo
1. Lo contrario al feminismo es la ignorancia
2. Mujeres y hombres feministas
3. Machotes y señoritas
4. Los reyes de la casa
5. Los chicos también lloran
6. «Mi chico me pega lo normal»
7. Los mitos del amor romántico
8. Follar con empatía
9. Contra Manadas
10. La normalidad no existe
Epílogo. Los hombres que deberíamos ser
Para seguir aprendiendo
Agradecimientos
Créditos

El #MeToo, el 8 de marzo, el 25 de noviembre, «Hermana, nosotras somos tu manada», #Cuéntalo, «Ni una menos». La cuarta ola feminista ha irrumpido con fuerza arrolladora en la vida cotidiana y está aquí para quedarse. Mientras las redes lanzan con frecuencia mensajes contradictorios, la solidaridad feminista —la sororidad— derriba fronteras y trata de frenar al machismo más tóxico y violento.

¿Cómo están viviendo todo esto los más jóvenes? Mientras las chicas van sabiendo quiénes son y lo que valen, los chicos andan desconcertados entre modelos viejos de masculinidad y la falta de nuevos referentes. Todo ello en un mundo en el que todas y todos seguimos condicionados por un machismo que se resiste a desaparecer y que incluso se ha reforzado en los últimos años.

Octavio Salazar, un claro referente en la tarea de transformar a los hombres desde el feminismo, nos ofrece unas páginas comprometidas y apasionadas para ayudar a los y las más jóvenes a convertirse en personas igualitarias. Sin mordazas y de una forma directa y sencilla, #WeToo sacude los cimientos de la sociedad patriarcal para ofrecer una guía y abrir espacios de reflexión en las aulas, en las calles y en la vida. Capítulos como «Lo contrario al feminismo es la ignorancia», «Follar con empatía» o «Si no es sí, es no» son llamadas a la acción feminista en la que todas y todos, chicas y chicos, deberíamos participar. Porque solo así podremos construir unas sociedades plenamente democráticas y un mundo más justo.

OCTAVIO SALAZAR

#WeToo

Brújula para jóvenes feministas

A las chicas y a los chicos más jóvenes, con la esperanza de que al fin puedan habitar un mundo en el que mujeres y hombres seamos equivalentes.

A Lucía, rebelde con causa violeta.

A Óscar y a Abel, futuro de masculinidades disidentes.

PRÓLOGO

«La definición que doy yo es que feminista es todo aquel hombre o mujer que dice: "Sí, hay un problema con la situación de género hoy en día y tenemos que solucionarlo, tenemos que mejorar las cosas".
Y tenemos que mejorarlas entre todos, hombres y mujeres.»
CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

Este es un libro especialmente dirigido a chicos y a chicas jóvenes. Ante el horizonte complejo, pero sin duda ilusionante y esperanzador, de un siglo XXI en el que la lucha de las mujeres está más viva que nunca, quienes están próximos a la mayoría de edad deberían sentirse especialmente interrogados por todo lo que está pasando. Por todo lo que el feminismo está consiguiendo remover y por todo lo que las mujeres todavía tienen pendiente de conquistar. Es urgente que dejemos de estar tan cómodos en una sociedad que no deja de otorgarnos privilegios y de que empecemos a convertirnos en sujetos no solo concienciados, sino también activos en la lucha por la igualdad.

Por mi experiencia como profesor y como participante en numerosas charlas y conferencias sobre feminismo dirigidas a adolescentes, he podido comprobar como en los últimos años las chicas empiezan a tener mucho más claro cuál es el camino a seguir. O que, al menos, disponen de muchos más materiales y herramientas para seguir un proceso que pasa primero por la concienciación, después por el análisis crítico de sí mismas y de la realidad en la que viven, y finalmente por la acción. Ellas están viviendo un momento en el que se multiplican las oportunidades para generar redes de apoyo, en el que el acceso a la información y la formación es más fácil que nunca y en el que las voces feministas empiezan a escucharse en toda la sociedad. No quiero decir con ello que lo tengan fácil, pero sí que vivimos una época en la que tienen más puertas abiertas que nunca para transformar la realidad, más oportunidades para rebelarse contra las injusticias que sigue provocando un mundo hecho a imagen y semejanza de los hombres. Por más que el patriarcado se resista a desaparecer, por más que el machismo se revuelva como gato panza arriba, por más que tengan con frecuencia la sensación de que nada cambia o de que las cosas cambian a menos velocidad de la deseada.

Yo creo que sí que hay muchas cosas que están cambiando, y que justo ahora necesitamos sumar voces, energías y complicidades. Por supuesto que también ellas tendrán que desprenderse del machismo que todas y

todos llevamos dentro, así como ser críticas con todas las actitudes y comportamientos que la sociedad les exige para convertirse en *buenas* chicas. Deberían ser, como veremos en estas páginas, las primeras en rebelarse contra el amor tóxico, la sexualidad machista, la cosificación de su cuerpo o las normas que las sitúan en espacios precarios y sin poder.

Ahora bien, me temo que todos esos esfuerzos serán en vano mientras los hombres no nos resituemos, renunciemos a nuestra posición privilegiada y así, entre todas y todos, estemos en condiciones de cambiar las reglas del juego. Si nosotros no movemos ficha, si seguimos pensando que el feminismo no es cosa nuestra o que la igualdad ya está conseguida, la transformación real no será posible. Por todo ello, y casi como requisito previo a ese viaje que tenemos que emprender mujeres y hombres, es urgente que los chicos empiecen a darse cuenta del machista que llevan dentro. En las páginas que siguen encontrarás muchas claves para liberarte de esa carga. Hazlas tuyas, como si fuera un programa de entrenamiento a seguir cada día con el objetivo de tener más músculo feminista y menos grasa machista.

1

Lo contrario al feminismo es la ignorancia

- ¿Te consideras feminista? ¿Por qué?
- ¿Te han explicado alguna vez quiénes fueron Olimpia de Gouges o Mary Wollstonecraft? ¿Te hablaron de Rousseau?
- En tu infancia, ¿te regalaron de pequeña un muñeco y un set de belleza? ¿Y un balón de fútbol?
- ¿Podrías citar el nombre de alguna filósofa, o científica o inventora?
- ¿Sabes si tus abuelas o bisabuelas se dedicaron a alguna profesión, además de, por supuesto, trabajar en sus casas?
- ¿Podrías poner algún ejemplo que demuestre que el lenguaje continúa invisibilizando o denigrando a las mujeres?
- ¿Cuál es tu primer apellido, el de tu padre o el de tu madre?

Sin género de dudas

Debemos empezar este viaje dejando claro lo que significa ser hombre o ser mujer: es una construcción social y cultural. Es decir, más allá de las diferencias biológicas que existen entre chicas y chicos, es la sociedad en la que vivimos la que, desde que nacemos, nos lanza mensajes que nos indican cómo debemos actuar en función de que nos pongan la etiqueta de *hombre* o *mujer*. La filósofa Ana de Miguel cuenta muy bien cómo desde

que nacemos nos marcan de manera diferenciada o, mejor dicho, marcan a las niñas. No sé si seguirá siendo lo habitual, pero hasta hace muy poco tiempo cuando nacía una niña se le hacía un agujerito en las orejas para poder ponerle unos pendientes. Con ese gesto tan simbólico ya se os estaba diferenciando y se os estaba marcando lo que significa ser mujer en un doble sentido. De una parte, porque lo de llevar pendientes ha tenido que ver con una concepción de lo que las mujeres se ponen en su cuerpo con tal de ser más atractivas y vistosas. De otra, porque a esas niñas recién nacidas nadie les preguntaba su opinión, es decir, si querían o no tener agujeros. ¿No sería mucho más sensato, y respetuoso con la libertad de las mujeres, no taladrar sus orejas y que en un futuro las que quisieran, como hacen los chicos, se hicieran un agujero, o dos, o tres?

Pues bien, ese detalle de los agujeros en las orejas nos pone de manifiesto de manera muy clara lo que es el *género*: el conjunto de factores sociales y culturales que condicionan nuestra identidad como sujetos y que acaban teniendo importantes consecuencias no solo en nosotros mismos, sino también en cómo nos relacionamos con hombres y mujeres. El género no tiene nada que ver con la biología. Desde el punto de vista meramente biológico, nacemos hombres o mujeres, además de un pequeño porcentaje de criaturas que nacen con una mezcla de órganos genitales masculinos y femeninos (son las personas intersexuales). Cuando hablamos de género nos referimos a cómo la cultura en la que vivimos entiende que debemos ser hombres o mujeres. El género es, pues, como una especie de marca, como esos sellos que a fuego les ponen a las piezas de ganado, que desde recién nacidas y nacidos condiciona nuestra manera de ser, de actuar o de vestir. Desde el momento en que nos visten de rosa o de azul, nos están marcando con el género.

Una de las más importantes filósofas feministas de la historia, Simone de Beauvoir, desarrolló esta idea en su obra *El segundo sexo* (1949). En ella, la pensadora francesa parte de la idea de que quien nombra nuestra especie es el varón, que es el verdadero sujeto protagonista, el que representa la humanidad, mientras que la mujer siempre aparece como el *otro*. Tal y como habéis visto en tantas películas: el hombre de protagonista, ella de personaje accesorio (es su novia, su mujer, su amante, su compañera de trabajo).

Beauvoir explica, además, cómo la mujer no nace, sino que se hace. Es decir, que lo que significa ser mujer es una construcción social, política y cultural. De esta manera, Beauvoir ya estaba adelantando el concepto de

género, el cual no se consolidaría en los estudios feministas hasta la década de los setenta del siglo pasado. Una antropóloga llamada Gayle Rubin fue la primera en hablar del sistema sexo/género para referirse al conjunto de factores —políticos, sociales, económicos, culturales— que establecen una diferenciación entre hombres y mujeres.

En otra de las obras clásicas del feminismo, *Política sexual* (1970), Kate Millett dejó claro que el patriarcado es un sistema de opresión basado en el género. Es decir, se trata de un sistema basado en tres pilares: una división del trabajo entre las tareas que se consideran masculinas y las que son femeninas; los estereotipos, que son los modelos de hombre y de mujer a los que tenemos que ajustarnos; y los discursos políticos, religiosos y científicos que sirven para justificar la desigualdad del sistema.

Hoy día, los estudios de género se han ido convirtiendo en una línea de trabajo cada vez más relevante en el ámbito de las ciencias sociales y las humanidades. Incluso en el ámbito jurídico, que siempre ha sido tan machista, poco a poco empieza a aplicarse también esa perspectiva. Eso sí, no faltan opiniones que cuestionan que el género pueda ser una categoría científica y se refieren a él como una *ideología,* es decir, como si fuera una propuesta politizada o que tiene que ver con una determinada orientación política. Nada más lejos de la realidad: el género es una perspectiva que nos obliga a mirarnos y a mirar la realidad de acuerdo con las normas sociales que nos dictan lo que significa ser hombre y ser mujer. Es por tanto una perspectiva esencial para entendernos y para entender el mundo, y sobre todo para tener muy claro cómo y por qué las mujeres continúan siendo la mitad discriminada del planeta.

Partiendo de esta evidencia, me atrevo a lanzarte una pregunta: ¿te consideras una persona feminista? Y, muy especialmente los chicos, ¿os atrevéis a calificaros como tales? Espero que tu respuesta no sea del tipo «yo no soy machista ni feminista», o bien «yo estoy a favor de la igualdad, pero no soy feminista». Para ir despejando los prejuicios que están detrás de esas afirmaciones, no hay herramienta más útil que aportar historia y conceptos con los que superar la ignorancia. Y no se me ocurre mejor manera de hacerlo que recuperando la memoria de las mujeres.

Las olvidadas

Hace tan solo unos meses, a través de las redes sociales, recibí una fantástica noticia. Al fin, después de muchos años reivindicándolo, se ha

propuesto el cambio de nombre del colegio en el que yo estudié lo que sería el equivalente a la actual educación primaria. Mi colegio de toda la vida tenía el nombre de Ángel Cruz Rueda, un señor que tuvo un papel muy destacado en la represión de maestros y maestras republicanas durante el franquismo. El cambio de nombre de mi colegio se ha debido al cumplimiento de la conocida como Ley de Memoria Histórica, que obliga a que se cambien los nombres de calles, plazas o instituciones que siguen homenajeando a personajes franquistas. Algo que en cualquier país que haya sufrido una dictadura es normal —sería impensable que, por ejemplo, en Alemania se mantuviesen calles con nombres de cómplices de Hitler—, pero que en el nuestro todavía genera mucha polémica. Pero no es de este tema del que te quería hablar, sino justamente de la persona que han propuesto que nombre a partir de ahora mi colegio. El Consejo Escolar ha decidido que mi antiguo colegio sea el primero que en mi pueblo lleve el nombre de una mujer y la elegida ha sido Carmen de Burgos.

Me temo que todavía muy poca gente sabe que Carmen de Burgos, nacida en Almería en 1867, fue una de las pioneras del periodismo en nuestro país. Fue una de las primeras mujeres corresponsales de guerra y escribió numerosos textos en los que reivindicó la igualdad de derechos de mujeres y hombres. En la mayoría de los casos tuvo que firmar sus trabajos con seudónimos, siendo el más conocido el de Colombine, algo muy habitual en esos siglos en los que se entendía que las mujeres no podían desarrollar determinadas profesiones. También escribió once novelas largas, varias cortas, cuentos y ensayos. Franco incluyó su nombre en la lista de autores prohibidos junto a Zola, Voltaire o Rousseau. Sus libros desaparecieron de las bibliotecas y las librerías.

Carmen de Burgos no es una excepción. El olvido también afecta a muchas mujeres españolas que, a principios del siglo XX, y sobre todo en la II República, empezaron a tener un protagonismo en la vida pública. Escritoras, pintoras, pensadoras, políticas, que empezaron a dar un giro a lo que había sido el tradicional papel de las mujeres en nuestro país y que tras la guerra civil y durante la posterior dictadura vieron como sus conquistas se esfumaban y como ellas mismas eran olvidadas. Muchas de ellas tuvieron que exiliarse, otras permanecieron en España, pero prácticamente invisibles.

El año pasado se estrenó un documental, titulado *Las Sinsombrero*, en el que se rescataba a muchas de ellas. El título procede del gesto que un día en el Madrid de los años veinte tuvieron Federico García Lorca, Salvador

Dalí, Margarita Manso y Maruja Mallo, quienes paseando por la Puerta del Sol se quitaron el sombrero. Hay que tener en cuenta que entonces lo de llevar sombrero era una especie de norma social, por lo que al quitárselo lo que querían era poner de relieve la transgresión frente a los límites que se ponían a las mentes y a la creatividad.

En ese momento de nuestra historia coincidieron mujeres tan brillantes como las pintoras Maruja Mallo, Rosario de Velasco o Margarita Manso, filósofas como María Zambrano, escritoras como María Teresa León, Josefina de la Torre, Concha Méndez o Rosa Chacel. Puede que hayas escuchado hablar de María Teresa León, pero no por sus propios méritos, sino porque compartió buena parte de su vida con el poeta Rafael Alberti. Esto es algo que también ha sido muy habitual a lo largo de la historia, y que incluso se sigue repitiendo en la actualidad: determinadas mujeres con sus propias trayectorias profesionales se recuerdan o se valoran por los hombres con los que compartieron su vida, y no por ellas mismas. Es una prueba más del machismo que ha dominado la cultura y la ciencia. De ahí lo importante que es tener como modelos no solo a hombres importantes, sino también a mujeres que han contribuido con sus ideas, con su arte o con su trabajo al avance de la humanidad. Este ejercicio de memoria es muy importante por dos razones: la primera, porque es justo que las mujeres sean reconocidas y valoradas por sus méritos y sus capacidades; y la segunda, porque es esencial que sobre todo las y los más jóvenes crezcáis teniendo referencias de cómo mujeres y hombres son brillantes por igual en todos los ámbitos. Solo de esta manera las chicas tendréis un espejo en el que miraros cuando busquéis ejemplos de mujeres que os devuelvan la imagen de lo que podéis llegar a ser. Es muy importante que desde niñas veáis como han existido y existen mujeres científicas, escritoras, políticas, directoras de cine, empresarias. Porque esos referentes os permitirán tener el objetivo de también convertiros vosotras en científicas, escritoras, políticas, directoras de cine o empresarias. Pero, además, es muy importante también que los chicos seáis conscientes de que el prestigio, el valor científico o cultural, lo relevante para una sociedad, no es solo masculino, o no está vinculado exclusivamente a lo que hacemos los hombres.

El hilo de Clara

No hay mejor manera de empezar a tomar conciencia de lo que

históricamente ha implicado la desigualdad de género que tirar del hilo de la historia y ser conscientes de lo mucho que han tenido que luchar las mujeres para llegar a disfrutar de los mismos derechos que los hombres. Quizá te sorprenda descubrir los obstáculos con los que se encontraron en un país como el nuestro, en el que hasta 1931 las mujeres no tuvieron reconocido el derecho al voto, o sea, el sufragio. Una conquista que fue posible gracias al tesón y al esfuerzo de una mujer extraordinaria, Clara Campoamor.

Cualquiera de vosotras que ya podéis o estáis a punto de poder ejercer vuestro derecho al voto, deberíais ser conscientes de que este derecho es gracias a la lucha de mujeres como Clara. Unas mujeres que en épocas anteriores tuvieron que derribar los muchos obstáculos que a ellas les impidieron históricamente ejercer como ciudadanas. Durante siglos se discutió si las mujeres tenían alma, si eran seres racionales como los hombres y, por tanto, si podían acceder, por ejemplo, a la educación o a la política. Esto fue algo que tuvieron que sufrir las mujeres de vuestra familia a las que les tocó vivir en una España franquista, en la que lo normal era que ellas se dedicaran solamente a ser esposas y madres. Nada de estudiar, ni mucho menos de trabajar fuera de casa, ni de ser independientes económicamente. En el carnet de identidad de muchas de nuestras abuelas, en el casillero dedicado a la profesión aparecía simplemente «sus labores». Es decir, los trabajos de la casa, de los cuidados, lo doméstico, que son las labores que históricamente se han considerado propias de las mujeres. Unos trabajos que nunca han tenido compensación económica, o valoración social suficiente. Los importantes eran y son los trabajos que los hombres habitualmente hemos hecho fuera de casa.

La memoria para cualquier ser humano es muy relevante porque a través de ella nos construimos personalmente y como sociedad. Es decir, nuestra identidad, nuestra manera de ser, tiene mucho que ver con lo que hemos vivido y experimentado, e igual le pasa a la sociedad en la que convivimos. Necesitamos de la memoria, entre otras cosas, para poder entender qué es eso del patriarcado, que literalmente significa *el gobierno de los padres*, y que es ese modelo de organización social, político y cultural en el que el poder corresponde a los varones y en el que las mujeres se hallan sometidas a ese poder. Un modelo que se ha ido perpetuando a lo largo de los siglos y que todavía hoy, en pleno siglo XXI, sigue muy presente. Y es que si por algo se ha caracterizado el patriarcado a lo largo de la historia ha sido por su capacidad para adaptarse a cada

momento, por reinventarse, por desarrollar estrategias que le han permitido sobrevivir en circunstancias sociales muy distintas. El éxito del patriarcado se ha debido a los dos sólidos ejes en los que tradicionalmente se ha apoyado: el androcentrismo, es decir, la estrategia que consiste en situar al hombre en el centro del universo, del pensamiento, del poder; y el machismo, que es esa cultura, esa forma de ser y de pensar, basada en la superioridad masculina y en la concepción de las mujeres como seres menos importantes y que han de estar siempre al servicio de los hombres.

Como las mujeres han tenido y tienen que luchar contra el patriarcado, es imposible hablar de feminismo, y mucho menos ser feminista, sin ser consciente de quiénes fueron Clara Campoamor y todas esas mujeres luchadoras que han sido el hilo conductor del feminismo, un hilo que podemos seguir a través de la historia hasta el día de hoy. Debemos hacer visibles y presentes a todas las mujeres que la historia, habitualmente escrita por y para los hombres, no ha tenido en cuenta o ha reducido a un papel muy secundario.

Lo lamentable es que la centralidad masculina, y el consiguiente olvido femenino, continúa siendo la regla en la actualidad. Bastaría con recordar que el Museo del Prado no dedicó una exposición individual a una mujer hasta 2016, fecha en la que pudimos conocer la obra de Clara Peeters, pionera en el campo de la naturaleza muerta y una de las pocas mujeres que se dedicaron a la pintura en Europa en la Edad Moderna. Otras grandes olvidadas del arte son Artemisia Gentileschi, Sofonisba Anguissola, o la escultora española conocida como la Roldana. Una de las estrategias del patriarcado ha sido siempre mantener en silencio a las mujeres, no reconocerles voz y autoridad en el espacio público, y por tanto no considerarlas sujetos con capacidad de pensar y crear. Por ello es tan frecuente que en los libros se califique a los hombres como genios, los cuales casi siempre han tenido como inspiradoras de su creación a mujeres: las musas. A nosotros siempre se nos ha visto como los seres activos por naturaleza, los creadores, los productores, los luchadores; ellas, por el contrario, han sido las pasivas, las que siempre los esperaban a ellos, las que eran miradas y retratadas, admiradas por su belleza y por su entrega a los hombres. Y todavía hoy, me temo, en la mayoría de las ocasiones nosotros miramos y ellas son miradas.

El género del lenguaje

La visibilidad de las mujeres y el reconocimiento de que ellas pueden ocupar cualquier espacio que ocupemos nosotros debería tener, para empezar, consecuencias en el lenguaje que usamos, porque el lenguaje es también producto de la sociedad en la que surge y refleja el concepto que en ella se tiene de lo masculino y de lo femenino. Es decir, el lenguaje también tiene género. De ahí que, para poder reconocer a las mujeres como seres equivalentes a nosotros, sea tan importante que el lenguaje también las incluya.

Durante siglos solo los hombres pudimos acceder a determinados cargos o profesiones, por lo que no existían las palabras para designarlos en femenino. Por eso, como más de una vez lo habrás visto en los telediarios, o incluso si has tenido la suerte de visitarlo, nuestra cámara de representantes se llama Congreso de los Diputados. Así aparece en la Constitución española y así aparece rotulado el edificio. ¿Eso quiere decir que en ese órgano parlamentario no hay mujeres? Claro que sí, y afortunadamente cada vez más. Mujeres que son *diputadas*, no diputados. Lo que ocurre es que cuando se creó el Congreso, allá por el siglo XIX, las mujeres no solo no podían ser diputadas, es que ni siquiera podían votar. Por eso el nombre del Congreso de los Diputados es expresión de esa sociedad patriarcal y necesitamos reformar la Constitución para que las diputadas también estén incluidas.

Lo mismo que pasaba con el Congreso ha ocurrido, por ejemplo, hasta tiempos relativamente recientes con muchas profesiones. Por ejemplo, durante siglos la palabra *jueza* aparecía definida en el Diccionario de la Real Academia Española como «la mujer del juez». Era no solo impensable, sino imposible, que una mujer pudiera llegar a la judicatura. Ellas estaban limitadas a ser las hijas de, las mujeres de, las madres de…, porque el lugar y el papel de las mujeres siempre estaba definido en función de los hombres que las rodeaban. Ellas no eran nada por sí solas. Hoy, afortunadamente, las mujeres empiezan a ser ya mayoría no solo en las Facultades de Derecho, sino también en las oposiciones a la Judicatura. El avance, aunque lento, ha sido espectacular, desde que una española formidable, Concepción Arenal, se tenía que disfrazar de hombre para poder entrar en las clases de la Universidad Complutense a mediados del siglo XIX. Hasta 1910 no se dictó un decreto en nuestro país que permitía a las mujeres matricularse en la Universidad.

El machismo del lenguaje también se pone de manifiesto si nos fijamos en cuántas palabras y expresiones de nuestra lengua conectan lo positivo

con lo masculino, mientras que lo femenino nos sirve con frecuencia para expresar cosas negativas. Piensa, si no, en cuántas veces has dicho que una clase es un «coñazo», o que una película es «cojonuda». O busca cómo una misma palabra tiene diferentes connotaciones en función de si la usamos en masculino o en femenino. Por ejemplo: si calificamos a un chico como un *zorro*, estamos diciendo que es una persona lista o astuta. ¿Pasa lo mismo si decimos que una chica es una *zorra*?

A pesar de todo esto, el feminismo es mucho más que un ejercicio de justicia histórica. Entre otras cosas, porque el feminismo siempre mira al futuro. Y hace que todas y todos, pero muy especialmente vosotras, estéis, no más cabreadas como piensan algunos, sino más despiertas. Lo explica muy bien la joven protagonista del libro *La ternura*, de Roy Galán: «Es una sensación extraña: como si el pensamiento de otras mujeres me poseyera, igual que en esas historias en las que se hace la güija. Pero no me da miedo, porque estas son voces de ánimo y es como si me hablaran directamente a mí, porque sus voces están ahí, pero antes no me paraba a escucharlas y ahora sí. Esas voces de mujeres me dicen: "No te calles. No lo permitas. No es justo. No está bien. No está bien. No está bien. No es justo. No lo permitas. No te calles".»

Lo contrario al feminismo no es el machismo

En los últimos años se ha hecho muy popular el término *feminazi*, que se usa de manera despectiva para calificar a las feministas que, por algunos, son consideradas radicales. Este calificativo se debe a la reacción de muchos hombres que, ante el progresivo avance de las mujeres y el reconocimiento social de la lucha feminista, se sitúan a la defensiva, reafirmándose en el machismo más rancio y adoptando posiciones incluso agresivas.

Dice la filósofa Ana de Miguel que «lo contrario al feminismo es la ignorancia». Y lleva razón. Muchas de las afirmaciones como «yo no soy machista ni feminista», «yo estoy a favor de la igualdad, pero no soy feminista» que antes os mencionaba obedecen sin duda a la ignorancia sobre lo que el feminismo es y persigue.

En el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, que ha sido y es una institución en la que ha habido muy pocas mujeres, y que siempre ha sido bastante machista, encontramos la definición de *feminismo* como «el principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre», y «el

movimiento que persigue la realización efectiva de dicho principio». El feminismo no es, por tanto, como siguen diciendo algunos, lo contrario al machismo, ni por supuesto un movimiento que defienda la superioridad de las mujeres sobre los hombres. Eso sería hembrismo, una palabra que la RAE no recoge.

El feminismo por lo que lleva luchando siglos es por la igualdad real de mujeres y hombres. En consecuencia, podríamos deducir que por lo que luchan las feministas es por una democracia real, si entendemos que esta es una forma de gobierno basada en la igualdad de derechos de todos los individuos, y en la que no cabe ningún tipo de discriminación por ningún motivo, incluido el sexo. De ahí que no se pueda ser demócrata sin ser feminista, porque ambos términos coinciden en perseguir la igualdad.

Esto queda bien reflejado cuando la catedrática de Filosofía Amelia Valcárcel define el feminismo como «aquella tradición política de la modernidad, igualitaria y democrática, que mantiene que ningún individuo de la especie humana debe ser excluido de cualquier bien y de ningún derecho a causa de su sexo». En esta definición ni siquiera se habla de mujeres ni de hombres, se habla de individuos de la especie humana, y de ella es fácil deducir cómo el objetivo del feminismo es construir un mundo donde mujeres y hombres seamos tratados por igual, seamos equivalentes en oportunidades y derechos.

La cuarta ola

En los dos últimos años, el feminismo ha ido dejando de ser un movimiento que pudiera parecer minoritario, siempre bajo sospecha, y se ha convertido en la propuesta política más esperanzadora del siglo XXI. Vosotras y vosotros habéis sido testigos de cómo las mujeres han ido ocupando espacios que se les negaban y de cómo a nivel mundial se ha ido generando un movimiento imparable contra las injusticias patriarcales. Recordad la masiva movilización de mujeres norteamericanas tras la elección de Trump como presidente, o la campaña del #MeToo tras las denuncias de acoso sexual que algunas famosas se atrevieron a realizar. Nunca antes el feminismo había irrumpido con tanta fuerza y autoridad tanto en ceremonias de entrega de premios como en los debates políticos.

Esta corriente, a mi parecer imparable, ha tenido una singular dimensión en nuestro país. Lo que se vivió en España el pasado 8 de marzo debería figurar en los libros de historia. Nunca antes había habido una

movilización tan amplia, tan intergeneracional y tan emocionante. Todas las mujeres que salieron a las calles de todas las ciudades españolas dejaron claro que están hartas. Hartas de ser discriminadas, de ser acosadas, de ser violadas, de ser asesinadas. De valer mucho menos que nosotros, de disfrutar de una ciudadanía devaluada. De tantas brechas, y no solo la salarial, que hacen que nacer hombre o mujer no implique tener las mismas oportunidades. Ese día nos convertirnos en un referente internacional y parece evidente, al menos así me gusta pensarlo, que las cosas ya nunca volverán a ser igual.

Se está hablando incluso de una cuarta ola feminista, que planta cara a la explotación sexual de las mujeres por un capitalismo neoliberal que multiplica los factores de discriminación de la mitad femenina de la humanidad. Se habla de *olas* porque esta es la denominación que se ha consolidado en el pensamiento feminista para identificar los grandes momentos, las grandes sacudidas, que han generado las reivindicaciones de las mujeres a lo largo de la historia. La primera ola se produjo cuando las mujeres reaccionaron, a finales del siglo XVIII, a unas revoluciones liberales que les negaron los derechos que conquistaron los hombres. La segunda vendría a identificarse con el momento más potente del movimiento sufragista, entre finales del XIX y principios del XX, cuando las mujeres se movilizaron en muchos países para conseguir el derecho al voto. Y la tercera podríamos situarla ya en el siglo XX, cuando se plantea la liberación de las mujeres de todas las cadenas que derivaban de una estructura social, política y cultural basada en la superioridad de los hombres. La gran «sacudida» que justo ahora estamos viviendo, con el auxilio indispensable de las redes sociales y de todas las oportunidades de conexión que generan las nuevas tecnologías, está convirtiendo el feminismo en un movimiento de masas y en una propuesta vindicativa a nivel global. De esta manera, no hay ningún día sin debate abierto sobre propuestas feministas en los medios de comunicación, en las redes e, incluso, empieza a ser así, en los parlamentos o en los lugares donde se toman decisiones. Incluso mujeres que durante mucho tiempo renegaron del término *feminismo,* ahora empiezan a asumirlo sin reparos.

Esto no quiere decir, por supuesto, que dentro de ese movimiento tan amplio no haya diferentes miradas y maneras de entender la lucha contra el patriarcado, o que no haya sectores que se distingan por poner el énfasis en distintos aspectos. Como en cualquier movimiento social, y no digamos en cualquier teoría, caben las divergencias y los debates. Pero, más allá de esta

diversidad, que yo entiendo que es una riqueza y no un peligro, existe un tronco común y, sobre todo, un objetivo compartido que no es otro que acabar con el patriarcado y con el machismo. Eso es justamente lo que une a todas las mujeres del planeta, lo que da lugar a que se generen lazos de solidaridad más allá de las fronteras y lo que provoca que veamos tantos ejemplos de eso que el feminismo ha denominado como *sororidad* (de *sor*, hermana), frente a la *fraternidad*, un ideal ilustrado basado en la complicidad de los hermanos, es decir, de los hombres.

Hermanas del mundo, uníos

La sororidad no solo es relevante porque juntas sois más fuertes, sino también porque supone una contestación a algo que el patriarcado ha hecho muy bien a lo largo de la historia. Me refiero a cómo ha hecho todo lo posible por manteneros divididas, enfrentadas incluso. Todavía hoy se transmite con frecuencia la idea de que las mujeres os lleváis mal entre vosotras, que sois vuestras peores enemigas, que os atacáis y ponéis zancadillas. Me imagino que vosotras mismas habréis caído con frecuencia en este tipo de estrategia y le habréis seguido el juego. La unión hace la fuerza y, a mi parecer, la sororidad supone dos cosas esenciales.

La primera, que ningún problema, discriminación o injusticia que sufra cualquier mujer del planeta ha de resultar indiferente al resto de las mujeres. Todas formáis parte de una realidad. Por lo tanto, es muy importante que no perdáis de vista, por ejemplo, que la mayoría de vosotras sois unas privilegiadas en cuanto que sois blancas, vivís en un país democrático, occidental, y que vuestras circunstancias nada tienen que ver con las chicas de vuestra edad de otros países. La sororidad también implica escuchar la voz de todas esas chicas, no tratar de imponer vuestra visión como si fuese la única y verdadera. Si hacéis esto con respecto a chicas que estén peor posición que vosotras, estaréis reproduciendo los mismos esquemas de dominación que los hombres habitualmente usamos con las mujeres.

Y la segunda es que es muy importante que todas actuéis de manera conectada, creando redes, porque así siempre es más fácil luchar contra el enemigo, que no son los hombres, sino el patriarcado y todos los comportamientos y actitudes que hacen que las mujeres continúen subordinadas. Es decir, el enemigo al que habría que derrotar es el sistema que genera discriminación y explotación de las mujeres en todo el planeta.

En los últimos años, el mundo de Internet y las redes sociales se han convertido en un magnífico espacio para que las mujeres de todo el planeta intercambien sus experiencias, se unan en iniciativas, le sigan plantando cara al machismo. Estoy convencido de que uno de los factores que más ha ayudado a que el feminismo sea ahora un movimiento tan masivo, y que además tenga tantas adhesiones entre las más jóvenes, se debe a las oportunidades que ofrecen estos nuevos espacios. Incluso hay toda una corriente de chicas más jóvenes que están en eso que han dado en llamar *ciberfeminismo.* También vosotros, los chicos, deberíais aprovechar esos espacios para hacer visible nuestro compromiso por la igualdad. Algo que es urgente, entre otras cosas para que entre todos podamos contrarrestar tanto mensaje machista y tanto *troll* empeñado cada día en censurar, y hasta amenazar, a las feministas. Porque, de momento, lo que parece dominar en ciertas redes sociales es ese discurso reaccionario y tan peligroso de hombres que se resisten a perder su poder. Está en nuestras manos, también en las vuestras, chicos que pasáis tanto tiempo en las redes, ofrecer mensajes alternativos y hacer que esos impresentables cada vez sean menos y que su voz sea menos escuchada.

Femenino plural

En los últimos años, se ha abierto un intenso debate en torno a si hay culturas que son más o menos patriarcales que otras. Todo ello ha dado lugar a una gran controversia en torno a cuestiones como hasta qué punto las exigencias de determinadas culturas sobre el cuerpo o las costumbres de las mujeres son o no compatibles con la democracia. En este sentido las mayores polémicas se han planteado con el islam o, mejor dicho, con determinadas prácticas que se reproducen en comunidades islámicas en las que impera una visión muy fundamentalista de la religión. Seguro que os sonarán polémicas como el uso del burka o velo integral por parte de algunas mujeres, que ha dado lugar a que en países como Francia se prohíba en los espacios educativos el uso de símbolos religiosos. Este debate se ha planteado en Europa en un momento en el que gracias a las migraciones la población empieza a ser cada vez más diversa. Una vez más, la mayoría de estos debates han tenido como objeto el cuerpo de las mujeres. No es casualidad que en ningún caso los hombres de determinadas culturas o religiones hayan visto cuestionadas sus costumbres en el vestir, entre otras cosas porque ellos, dueños y señores, en cualquier cultura,

pueden llevar la ropa que quieran sin dejar de ser excelentes cumplidores de los preceptos morales o religiosos que rigen en su comunidad. Es decir, un hombre siempre puede ser considerado un magnífico musulmán, aunque vaya con camiseta de tirantes o aunque en la playa use un bañador que le marque el paquete.

En este sentido, hay muchas pensadoras que entienden que no existe contradicción entre el islam y la igualdad. En todo caso, como plantea, por ejemplo, la norteamericana Amina Wadud, lo que hay que hacer es una relectura del Corán, ya que las interpretaciones de este las han hecho los hombres, de acuerdo con sus intereses. Por el contrario, una intelectual tan potente como la argelina Wassyla Tamzali señala que el islam y el feminismo son incompatibles, puesto que la liberación de las mujeres que propugna el segundo es incompatible con la ideología de sumisión y obediencia en que se apoya el primero. No han faltado quienes, como la escritora marroquí Fátima Mernissi, han insistido en que lo mismo que criticamos determinados aspectos de las culturas árabes, también deberíamos hacerlo con aspectos de la nuestra que siguen siendo machistas. Por eso, de manera muy gráfica, Mernissi decía que para las mujeres occidentales el burka es la talla 38, aludiendo a cómo el sistema patriarcal les impone que cumplan con unas determinadas exigencias con respecto al cuerpo.

Me quedo con lo que plantea la libanesa Joumana Haddad, que, en una obra titulada *Hay que matar a Sherezade* (2011), reivindica acabar con la imagen de las mujeres árabes sumisas y tradicionales. Esta misma autora, en una obra posterior titulada *Superman es árabe,* llama la atención sobre la necesidad de una revolución masculina, es decir, «una revolución radical, estructural, no violenta y sin consignas, capaz de difundir nuevas formas de relación, más maduras y satisfactorias, entre los dos sexos». Comprobaréis en las páginas que siguen como es justo esa revolución la que considero urgente y necesaria.

Por otra parte, y desde países que en su momento estuvieron sometidos a poderes coloniales, se ha discutido por parte de muchas mujeres si también en cuestiones de feminismo Occidente estaba imponiendo su visión sin tener en cuenta las experiencias propias de otras comunidades. Pensad, por ejemplo, en la enorme riqueza de los pueblos indígenas americanos o en cómo en continentes como el africano las mujeres han vivido experiencias singulares de opresión. De ahí que en los años ochenta se desarrollara toda una línea de pensamiento muy interesante que se

calificó como *feminismo poscolonial.* De la misma manera que en Estados Unidos las mujeres afroamericanas hace años que reivindicaron unas miradas más ajustadas a su realidad que nada tenía que ver con la de la mayoría de las mujeres estadounidenses.

Por todo ello es también muy importante abrir las posibilidades de encuentros y diálogos, de reconocimiento de otras formas de existencia, de enriquecimiento a través de otras culturas. También en esto consiste la sororidad. Y, en cualquier caso, es fundamental que las mujeres tengan voz propia, que se las escuche a ellas y que se conviertan en las dueñas de su destino. Ese debe ser un objetivo esencial para vosotras, chicas adolescentes que nunca deberíais tolerar que un hombre hable en vuestro nombre, sin daros la palabra. Algo que, por lo tanto, tampoco deberíais hacer con respecto a mujeres de otros contextos o culturas, a las que con frecuencia miramos desde una posición de cierta superioridad.

En un sentido similar, que nos convirtamos en hombres feministas no significa que acabemos siendo una especie de tutores o protectores de nuestras compañeras, como si fueran sujetos débiles, como siempre las ha pensado el patriarcado. Tenemos que dejar de contemplarlas como víctimas y empezar a pensarlas y reconocerlas como sujetos equivalentes a nosotros. Con el mismo poder y con la misma autonomía.

Otro mundo es posible

No creo que sea exagerado, o excesivamente pesimista, si te digo que el mundo sufre una profunda crisis en la que convergen muchos factores que están poniendo en riesgo la misma sostenibilidad del planeta. Tenemos un modelo económico neoliberal de auténtica locura, que se sustenta sobre valores tan perversos como la ambición, la competitividad o el individualismo. Un sistema en el que todo se compra y se vende, en el que es el mercado, y no las normas que nos damos entre todas y todos, el que regula nuestras vidas. Además, estamos en un sistema tan perverso en el que pareciera que nuestros deseos, cualquier deseo que tengamos, se puede convertir en un derecho. Y que todo vale, y que no hay límites, y que la libertad de cada uno está por encima de cualquier cosa. Una concepción que supone olvidar que no todas las personas se hallan en las mismas condiciones, o tienen las mismas oportunidades, para ejercer su libertad. Por más que vivamos en una democracia donde se reconoce la libertad de todas y todos, estarás de acuerdo conmigo en que una persona inmigrante,

o parada, o que tenga un trabajo precario, o que tenga alguna limitación física o mental, o que no haya podido estudiar o que forme parte de cualquier minoría discriminada, tendrá muchas más dificultades para ser libre. Es decir, para poder elegir entre diferentes opciones. Imagina, por tanto, lo grandes que siguen siendo las dificultades de las mujeres que estén en cualquiera de esos sectores marginados.

Este sistema encaja a la perfección con un modelo de sociedad en el que los valores masculinos se han convertido en universales. Los valores que corresponden a un sujeto depredador, no solo de los más débiles, y muy especialmente de las mujeres, sino también de todos los recursos y bienes del planeta. Los terribles riesgos que para la vida de las generaciones futuras suponen todos los efectos del calentamiento global y el cambio climático deberían ser suficiente argumento para hacernos ver que vamos por un mal camino. Y que necesitamos otra manera de entender la economía, la sociedad, las relaciones humanas y las relaciones con la naturaleza. De ahí lo relevantes que son justo ahora las propuestas que está haciendo el *ecofeminismo*.

En esta línea de pensamiento, que se centra en los dos retos más urgentes que tiene la humanidad (el desastre ecológico y la desigualdad), se sitúa todo lo que tiene que ver con lo que las mujeres han hecho siempre: cuidar y sostener la vida. Se trataría de aplicar en los gobiernos, en las leyes, en la política, esa manera de concebir al ser humano, al otro y a la otra, de gestionar los conflictos y de continuar avanzando de manera sostenible. Para hacerlo tendríamos que pensar en una manera distinta de entender la economía, las políticas que tienen que ver con los recursos, con el mundo del trabajo, con lo que producimos y consumimos. También en esto hay ya un abundante trabajo de economistas feministas que hace tiempo que está planteando otra manera de distribuir los recursos, de organizar los trabajos y de darles valor a actividades que habitualmente no lo han tenido.

Y, por supuesto, todo esto conlleva la lucha contra las violencias, contra cualquier tipo de violencia. Porque el feminismo le da supremo valor a la vida digna y a la autonomía del ser humano. Por tanto, no puede sino ser contrario a todo lo que pueda atentar contra esos presupuestos, ya sea en forma de dominio, de explotación o de violencia contra cualquier ser vivo.

Pero no es solo el sistema económico el que nos conduce al desastre, tampoco la política pasa por sus mejores momentos. Hace ya tiempo que se

habla de una crisis de la democracia, de una progresiva insatisfacción de la ciudadanía con el funcionamiento de las instituciones, de una pérdida de credibilidad de los partidos políticos y de la ausencia de líderes que sean capaces de movilizarnos en torno a proyectos compartidos. Las mismas ideologías tradicionales parecen no tener gran cosa que decir ante los muchos problemas que el mundo está sufriendo y que, de manera muy resumida, podríamos sintetizar en el incremento progresivo de la desigualdad en todo el planeta. Y todas estas cuestiones deberían empezar a interesaros porque dentro de nada os vais a convertir en ciudadanos y en ciudadanas plenas. Con el poder que supone votar y elegir a quiénes han de ser vuestros y vuestras representantes.

Futura ciudadana, futuro ciudadano, debes tomar buena nota del papel que te corresponde en esta lucha y convertirte cuanto antes en protagonista (vosotras) y en aliado (vosotros) de la lucha feminista. En una célebre cita de otra feminista admirable, la escritora Audre Lorde, se nos recuerda que no se puede desmantelar la casa del amo usando sus mismas herramientas. Estoy convencido de que, como ya nos advirtiera Virginia Woolf hace un siglo, necesitamos de nuevos métodos y nuevas palabras. El feminismo siempre ha sido una teoría crítica de la sociedad y ha perseguido y persigue una sociedad más justa, de ahí que haya siempre en él una voluntad de cambio. El feminismo implica transformación. De ahí que a mí me parezca una obviedad lo que algunos usan como una crítica cuando dicen que el feminismo es *radical*, o cuando algunas mujeres dicen eso de que ellas son feministas, pero no radicales. Yo entiendo que no se puede ser feminista sin ser radical. Lo de radical implica dos cosas: la primera, que el feminismo nos pide que vayamos a las raíces de la desigualdad, porque radical viene de *raíz*; y la segunda, que el feminismo persigue arrancar de cuajo esas raíces y acabar con un sistema que provoca tantas injusticias que sufrís sobre todo las mujeres.

El feminismo siempre mira hacia el futuro. El machismo, en cambio, huele (que apesta) a pasado. En este sentido podríamos afirmar que el feminismo es revolucionario. Una revolución pacífica y democrática, ética y emancipadora, que necesita que todas y todos, también los chicos, por supuesto, os pongáis las gafas violetas y os lancéis a la aventura de transformaros y de transformar el mundo. En este sentido, y como bien ha subrayado la feminista afroamericana bell hooks, en su libro *El feminismo es para todo el mundo,* «la política feminista pretende acabar con la dominación para que podamos ser libres para ser quienes somos, para vivir

vidas en las que abracemos la justicia, en las que podamos vivir en paz».

2

Mujeres y hombres feministas

- ¿Conoces a algún hombre que no tenga reparos en calificarse como feminista?
- ¿Puedes poner ejemplos de hombres famosos a los que calificarías de machistas y otros tantos de personajes conocidos que pienses que son feministas?
- Si tuvieras que ponerle una calificación a tu nivel de machismo, siendo 0 el mínimo y 10 el máximo, ¿qué nota te pondrías? ¿Podrías explicar por qué?
- ¿Podrías poner algún ejemplo de acción concreta para luchar contra el machismo en la vida diaria?
- ¿A qué solías jugar en los recreos en el patio del colegio?
- ¿Qué trabajo o profesión te gustaría desarrollar en el futuro? ¿Piensas que ser chico o chica te va a condicionar?
- ¿A qué personaje público te gustaría parecerte cuando seas mayor?

El enemigo es el patriarcado

El feminismo no es una lucha contra los hombres, sino contra el patriarcado. Y en esa lucha las mujeres han sido y son las verdaderas protagonistas, porque ellas continúan hoy siendo las discriminadas en un planeta donde los hombres seguimos teniendo una posición privilegiada. Por lo tanto, ellas son las que deben tomar la palabra en cuestiones de

feminismo, encabezar las manifestaciones y seguir aportándonos herramientas con las que construir otro modelo de convivencia. A nosotros nos corresponde ser aliados, cómplices, compañeros, pero en ningún caso protagonistas de unas vindicaciones que son de ellas.

Tampoco debes cometer el error, tan habitual en nosotros, de querer dar lecciones a las mujeres. La historia nos hizo creer que somos el centro del universo y que tenemos el monopolio de la razón, y por eso hemos interiorizado la práctica de corregir lo que dicen ellas, de siempre querer tener la última palabra y de, por tanto, quitarle valor a lo que ellas piensan y/o dicen. Recientemente se ha extendido un término en inglés que refleja este tipo de actitud tan masculina: *mansplaining*, palabra compuesta de *man* (hombre) y *explain* (explicar). En este sentido, estoy seguro de que si tú, lector masculino, repasas con mirada crítica algunas de las actitudes que has tenido en reuniones con amigas o compañeras, no te resultará difícil encontrar ejemplos de cómo has pretendido en muchas ocasiones quedar por encima de ellas, quitarles la palabra, darles lecciones sobre temas que piensas que ellas no controlan o simplemente despreciar su opinión. Aunque hasta ahora no lo hayas identificado como tal, todo esto es machismo, y un ejemplo de contra lo que debemos luchar.

Los aliados feministas

A lo largo de la historia, y aunque hayan sido muy pocos, también ha habido hombres que han apoyado la lucha de las mujeres y que incluso se convirtieron en su época en abanderados de la igualdad de género. El más destacado de estos hombres igualitarios es sin duda John Stuart Mill, el cual en 1869 publicó una obra titulada *La sujeción de las mujeres*. En ella reivindicaba el igual acceso de las mujeres a la educación y a la vida pública, así como un modelo de familia en el que el poder no correspondiese al marido. Esta obra fue traducida al español por otra mujer luchadora, la escritora Emilia Pardo Bazán: una de las pioneras en nuestro país en reivindicar una educación para las mujeres que no las redujera al papel de esposas y madres. No deberías olvidar un dato esencial de su biografía: a pesar de sus indudables méritos literarios, no fue admitida en la Real Academia Española de la Lengua. Hubo que esperar a 1981, ¡1981!, para que una mujer, Carmen Conde, se sentara en uno de los sillones de una Academia que todavía hoy sigue siendo mayoritariamente masculina. De los 46 académicos, solo 8 son mujeres.

Es de justicia recordar además que, si Stuart Mill pudo llegar a tener un pensamiento que hoy podríamos calificar de feminista, es porque a su lado estuvo una poderosa mujer, Harriet Taylor, con la que vivió una apasionada historia de amor, y que fue una gran pensadora. En su biografía, Stuart Mill reconoce que incluso buena parte de las ideas que él plasmó en su libro *Principios de economía política* se debieron a Harriet. La historia, en la que se ve clarísimamente cómo nosotros hemos estado siempre en un lugar de mayor reconocimiento, hizo que él se convirtiera en un referente y que ella tuviera siempre un lugar muy secundario.

«Detrás de un gran hombre, siempre hay una gran mujer.» Este es un tópico machista que se ha repetido mucho y que supone colocarla a ella, a la «gran mujer», en un lugar secundario y dependiente de un hombre. Casos como el de John y Harriet demuestran que en muchas ocasiones *al lado* de un gran hombre hubo una gran mujer. Además, John fue un hombre coherente y no solo se limitó a pensar y escribir sobre la igualdad, sino que cuando finalmente se casó con Harriet, después de más de dos décadas de amistad, firmó una declaración por la que renunciaba a todos los derechos que las leyes de entonces reconocían a los maridos sobre sus mujeres.

También a finales del siglo XIX, un jurista español que se llamaba Adolfo Posada, y que es una de las grandes referencias de la ciencia del derecho en nuestro país, publicó un libro titulado *Feminismo*. Imagina lo excepcional que podía ser que en 1899 un hombre, y además del ámbito jurídico, reivindicara la necesidad del feminismo para superar las injusticias que las mujeres sufrían en todos los países. Porque sin duda el mundo del derecho es uno de los más conservadores y en los que más cuesta que penetre el feminismo. Las leyes han sido siempre hechas por y para los hombres.

John Stuart Mill y Adolfo Posada no son los únicos hombres que en su momento defendieron la igualdad de mujeres y hombres. Con anterioridad, por ejemplo, Poullain de la Barre había publicado a finales del siglo XVII varias obras en las que defendía que la mente no tenía sexo. Este parisino ya planteó algo que tardaría siglos en aceptarse: la idea de que las desigualdades entre mujeres y hombres no tenían su origen en motivos biológicos, sino sociales. De ahí la necesidad de una educación igualitaria como herramienta clave para combatir la discriminación de las mujeres. Algo que, ya en el siglo XV, una poeta francesa llamada Christine de Pizan había reivindicado en un libro titulado *La ciudad de las damas* (1405).

También hubo algún hombre que se rebeló contra la exclusión que

sufrieron las mujeres una vez que triunfó la Revolución francesa. En concreto, el marqués de Condorcet escribió un texto titulado *Sobre la admisión de las mujeres al derecho de ciudadanía* (1790) y luchó en el parlamento por una educación igualitaria y por el reconocimiento de las mujeres como ciudadanas. No podemos olvidar que, en la lucha de las mujeres por acceder a la ciudadanía, y cuando hablo de ciudadanía me refiero al conjunto de derechos que entre otras cosas nos permiten participar en el ejercicio del poder, siempre ha habido hombres que las han apoyado y acompañado. Así sucedió en la convención que se celebró en Nueva York el 19 y 20 de julio de 1948 y que daría lugar a la denominada *Declaración de Seneca Falls*, que se considera como el documento fundacional del movimiento sufragista. En dicha convención, capitaneada por grandes mujeres como Elizabeth Cady Stanton, Lucretia Mott o Susan Anthony, también participaron hombres, entre los que se encontraba Frederick Douglass, el cual reclamó de forma conjunta la abolición de la esclavitud y los derechos de las mujeres. Douglass había nacido y vivido 17 años como esclavo, así que sabía bien de lo que hablaba.

Pero, lamentablemente, no hace faltar remontarse tantos siglos atrás. La joven pakistaní Malala sufrió un atentado en 2012 como consecuencia de su defensa del acceso de las niñas a la educación en el valle del río Swat, al noroeste de Pakistán, donde el régimen talibán había prohibido su acceso a la escuela. Malala se convirtió en todo un símbolo de la lucha de las niñas por tener igual acceso a un derecho básico como es la educación, y en 2014 le concedieron, con toda justicia, el Premio Nobel de la Paz. Malala ha tenido la gran suerte de tener un padre feminista, Ziauddin Yousafzi (Pakistán, 1969), fundador de una escuela para niños y niñas en el valle de Swat. Cuando algunos musulmanes ortodoxos empezaron a ver con recelo su escuela y que las niñas fueran educadas, Yousafzi resistió y no la cerró. Después del atentado contra Malala, la familia se trasladó a Inglaterra, donde Yousafzi sigue implicado en su tarea por la educación en igualdad.

El padre de Malala nos demuestra que no solo en el mundo occidental ha habido hombres comprometidos con los derechos de las mujeres. Por ejemplo, en Egipto nos encontramos con la figura de Qasim Amin (1863-1908), el cual, inspirado por Stuart Mill, al que estudió durante su formación en Francia, publicó dos obras tituladas *La liberación de la mujer* (1899) y *La mujer nueva* (1909). Amin es un buen ejemplo de cómo son posibles diferentes lecturas del Corán. Lo que hace Amin es partir del mismo Corán para defender que las mujeres, como seres humanos que son,

han de ser igualmente libres. Amin consideraba que la situación de las mujeres egipcias era de esclavitud, ya que dependían absolutamente de sus maridos o de sus padres. Condenó instituciones de su país, en el que todavía hoy están muy presentes conceptos como la poligamia (el reconocimiento de que un hombre pueda tener simultáneamente varias esposas) o el repudio (mediante el cual un hombre puede rechazar a su mujer, sin que esta tenga ningún derecho a ser compensada o sostenida, como sí sucede cuando se produce un divorcio).

Amin también llamó la atención sobre la importancia de la educación de las niñas para el progreso de un país. Incluso se pronunció sobre un asunto que en la actualidad vuelve a ser muy discutido en Europa: la obligación de las mujeres en determinados contextos culturales o religiosos de ir cubiertas con un velo. El velo ha sido y es una cuestión muy discutida hoy entre las mismas feministas, pero Amin tenía claro que llevarlo impide interactuar libremente con los demás.

Lo que en muchos casos plantea una seria contradicción con la igualdad no es una religión en sí, en este caso el islam, sino la interpretación que se hace de sus obras y preceptos fundamentales. Una interpretación que siempre ha sido hecha por hombres, y por hombres muy machistas. En el ámbito de la Iglesia católica, sin ir más lejos, es evidente la discriminación que siguen sufriendo las mujeres que no pueden acceder a determinadas funciones eclesiales. De ahí que también en este ámbito, que es el de la teología, se hayan alzado voces de mujeres pidiendo una interpretación distinta de las religiones, de los textos sagrados, de las reglas y de los patrones de comportamiento que han servido históricamente para diferenciar a mujeres y a hombres. Por eso se llega incluso a hablar de teología feminista.

Los hombres que no amaban a las mujeres

Hombres como Stuart Mill o Posada fueron una excepción en un siglo, el XIX, en el que la mayoría de los filósofos y grandes pensadores mantuvieron una posición que podemos calificar de misógina, del griego *miso* (odio) y *gine* (mujer). La misoginia supone ir más allá del machismo, ya que implica odiar a las mujeres.

Filósofos como Rousseau entendieron que las mujeres no eran seres tan racionales como los hombres y que, en consecuencia, a ellas no se les podían reconocer los mismos derechos y, por supuesto, que estaban

incapacitadas para votar o para ser gobernantes. Es lo que, por ejemplo, mantuvo una de las grandes mentes del pensamiento ilustrado, Kant, al que siempre se estudia como la gran referencia de los cambios filosóficos y políticos que se vivieron en el siglo XIX, y del que no se suele recordar que para él las mujeres no merecían ser ciudadanas. Esa misoginia está presente en la mayor parte de los grandes pensadores de aquel momento, como Nietzsche, Kierkegaard o Schopenhauer. El pensamiento feminista ha calificado a todos estos pensadores como *los misóginos románticos*, ya que se sitúan en la línea de pensamiento que en el XIX reaccionó contra la racionalidad ilustrada, el Romanticismo. Lo lamentable es que todavía hoy, cuando se les estudia, se obvie esta parte de su pensamiento, que ha sido tan decisiva, junto a otros muchos factores, para mantener a lo largo de los siglos esa estructura de poder que conocemos como patriarcado. Durante siglos a mujeres y a hombres se nos ha educado y socializado con esos referentes, hasta el punto de que se llegó a entender que era natural que los hombres mandásemos y las mujeres no tuvieran derechos políticos, o que nuestro lugar era el público mientras que el de las mujeres era el privado. Habían sido tan potentes los mecanismos mediante los cuales se llegó a construir ese ideal de lo que significaba ser hombre y ser mujer, que prácticamente nadie se atrevía a discutirlo y todo el mundo, o casi todo el mundo, lo aceptaba como algo natural, es decir, algo que ha pasado siempre, que tenía que ver con nuestra propia naturaleza, la cual determinaba que también en la sociedad tuviéramos distintos papeles que cumplir.

Algunos hombres buenos

Afortunadamente cada vez hay más hombres que son aliados del feminismo y que públicamente se pronuncian a favor de los derechos de las mujeres. De la misma manera que las chicas más jóvenes empezáis a tener cada vez más referentes de mujeres a las que admiráis, y que tienen un claro compromiso feminista, es muy importante que también los chicos empecéis a miraros en el espejo de hombres que nada tienen que ver con los modelos machistas.

La mayor parte de los modelos de hombre que os llegan a través de los medios, de las redes o de la cultura en general siguen reproduciendo en gran medida una masculinidad antigua. Esa que continúa forjándose sobre los ideales más propios de una sociedad machista que la que deberíamos

tener en el siglo XXI. Si pensamos quiénes son los líderes de las mayores potencias mundiales, creo que no hace falta que me detenga en explicar qué tipo de masculinidad representan. El mensaje que nos lanzan tipos como Donald Trump, Vladímir Putin o el recién elegido presidente de Brasil, Bolsonaro, es lamentable. Y ni siquiera hace falta irse tan lejos, porque en nuestro propio país tenemos muchos ejemplos de políticos que continúan reproduciendo comportamientos machistas, que van de «hombres de verdad» por la vida pública y que, insisto en ello, están diciendo a la sociedad, y sobre todo a los que sois hombres en construcción, que su manera de ser otorga poder, prestigio y autoridad.

Para contrarrestar todos esos referentes tan negativos, es muy importante que empecemos a poner como ejemplo a otro tipo de hombres. Aunque el listado de esos hombres alternativos todavía no es muy extenso, ya empieza a haber algunos que merecen mucho la pena. Hay ejemplos de políticos que no han dudado en calificarse como feministas, como Justin Trudeau, el actual presidente de Canadá, o el que fuera presidente del Gobierno español entre 2004 y 2012, José Luis Rodríguez Zapatero. Deberíamos recordar como durante el mandato de Zapatero se aprobaron las leyes más importantes que en materia de igualdad de género tenemos en nuestro país. En concreto, en 2004 se aprobó una ley contra la violencia de género que en aquel momento fue pionera en Europa. Tres años después, se aprobaría una ley de igualdad de mujeres y hombres, que podemos considerarla como «prima hermana» de la primera. Además, en 2005 se aprobó una ley esencial para el avance en la igualdad de derechos de las personas gais y lesbianas: la reforma del Código Civil que permite que dos personas del mismo sexo puedan casarse, tal y como siempre lo han hecho las heterosexuales. En aquel momento España se convirtió en un referente a nivel mundial e inició un proceso de avance en esta materia que en los últimos años se ha extendido por otros muchos países del mundo. También hay que recordar que, cuando fue nombrado presidente, Zapatero eligió el primer Gobierno paritario de nuestra historia, es decir, en el que había tantas ministras como ministros. Tendríamos que esperar a 2018 para que Pedro Sánchez nombrara por primera vez un Gobierno con más ministras que ministros.

También desde el punto de vista intelectual, poco a poco se van haciendo estudios sobre el papel de los hombres en la lucha por la igualdad y, en general, sobre las masculinidades. Incluso hay una universidad americana donde existe una cátedra específica sobre la materia, al frente de

la cual está uno de los mayores expertos en el tema, Michael Kimmel. En nuestro país, y siguiendo el ejemplo de hombres pioneros como lo fueron hace décadas el sociólogo Josep Vicent Marqués o el activista José Angel Lozoya, empieza a haber estudiosos sobre estas cuestiones como el antropólogo vasco Ritxar Bacete, o el gran referente en materia de violencia de género que es el forense y profesor de la Universidad de Granada Miguel Lorente.

Afortunadamente cada vez empieza a haber más periodistas, como Carles Francino o Isaías Lafuente; jueces, como Fernando Grande-Marlaska o Baltasar Garzón; actores y gente del cine, como los famosos Javis, Javier Ambrossi y Javier Calvo; y hasta deportistas, como Pau Gasol, que no dudan en posicionarse públicamente con el feminismo. Gasol, por ejemplo, no dudó hace unos meses en escribir una carta reivindicando la igualdad retributiva de las entrenadoras de baloncesto. Incluso raperos como el Chojin han hecho letras a favor de la igualdad de género. Y hasta un teólogo como Juan José Tamayo no duda en reivindicar una lectura distinta de las religiones, que siempre, como antes apuntaba, han sido interpretadas en función de los intereses masculinos. Y recientemente, un policía nacional de origen cordobés, Álvaro Botías, nos ha sorprendido escribiendo un comprometido libro sobre la violencia de género partiendo de sus propias experiencias con las víctimas.

También los hombres, algunos hombres, pocos todavía, empiezan a movilizarse desde el punto de vista social. Desde hace años existe, por ejemplo, una asociación a nivel nacional que se llama AHIGE (Asociación de Hombres por la Igualdad de Género), como también un espacio más informal que es la Red de Hombres por la Igualdad. Los padres más jóvenes y comprometidos con la crianza de sus hijos e hijas han empezado a organizarse y a posicionarse públicamente. Existe una experiencia en las redes muy interesante que es la que se conoce como «Papás blogueros». En algunas ciudades han empezado a crearse grupos de hombres que están reflexionando sobre su identidad y sobre su lugar en el mundo, algo que las mujeres llevan siglos haciendo porque su lugar subordinado las ha obligado a hacerlo, pero que nosotros nunca habíamos necesitado hacer.

Y, afortunadamente, cada vez es más frecuente encontrar a hombres en las concentraciones contra la violencia de género, en manifestaciones como las del 8 de marzo o en actividades que siempre pensamos que no eran para nosotros.

Todo esto nos presenta un futuro cada vez más optimista, porque es

evidente que sin nuestra implicación los cambios no serán posibles, o bien tardarán mucho más tiempo del deseable.

Para llegar a ese futuro es necesario que todas y todos, y muy especialmente los más jóvenes, los niños y las niñas, empiecen a ver a través del cine, de la televisión, de las redes, otras maneras de ser hombre. Como el periodista de la Cadena Ser, Carles Francino, al que alguna vez he oído llorar por la radio y que incluso escribió un artículo titulado «Llorar no es de cobardes».

Los gestos de estos hombres nos dejan claro que todas y todos deberíamos convertirnos en *agentes de igualdad*. Es decir, debemos asumir un papel activo y comprometido, no basta con hacerlo solo de boquilla. Tienes que atreverte a ser crítico contigo mismo y con todas las actitudes machistas que veas a tu alrededor. Y para ello no solo tienes que tomar conciencia de las injusticias que sufren las mujeres del planeta, sino también de la posición privilegiada en que te encuentras tú. Esa que siempre nos ha llevado a ser *los reyes, los magos, los guerreros* o *los amantes* de las películas.

La pedagogía del privilegio

Está ya más que claro que el patriarcado es una forma de organización social que se basa en dos ejes complementarios: la subordinación de las mujeres y los privilegios masculinos. Por lo tanto, una tarea urgente es que tomemos conciencia de esa posición tan cómoda que los hombres tenemos y que empecemos a renunciar a eso que algún teórico ha llamado, usando términos económicos, los *dividendos patriarcales.*

Lo explica muy bien la feminista afroamericana bell hooks: «La masculinidad patriarcal enseña a los hombres que su conciencia de sí mismos y su identidad, su razón de ser, reside en su capacidad para dominar a otros y otras. Para cambiar esto, los hombres deben criticar y desafiar la dominación masculina sobre el planeta, sobre hombres con menos poder, sobre mujeres, niñas y niños; y también deben tener una visión clara de qué podría ser una masculinidad feminista».

Para llegar a esa «masculinidad feminista», tendremos que desaprender buena parte de lo que hemos aprendido desde pequeños, porque, como bien decía John Stuart Mill, los hombres hemos sido educados siempre en la «pedagogía del privilegio». Esto quiere decir que cualquier hombre, con independencia del lugar en el que haya nacido, de la clase social a la que

pertenezca, o incluso del momento histórico que le haya tocado vivir, ha sido educado y preparado desde pequeño para cumplir con un determinado papel, incluso una determinada función social, que nos ha situado siempre en la parte más exitosa y cómoda. Esta posición la explica muy bien David Buchbinder, cuando de manera muy gráfica nos indica que tener pene es como tener un boleto de la lotería. Es decir, poseer un pene nos da siempre la posibilidad de alcanzar el poder. Y aunque no todos ganemos el gordo, sí que podemos disfrutar de millones de premios menores.

Los seres humanos de nuestro sexo, al margen de las condiciones que en cada caso concreto nos condicionan de manera distinta, hemos disfrutado siempre de las mejores posiciones en la sociedad y de todas las oportunidades que pudiéramos imaginar. Eso no quiere decir, lógicamente, que todos los hombres hayamos disfrutado del mismo poder, de similares condiciones económicas o de un estatus social semejante. Pero en cualquier país, y en cualquier momento histórico, por más que las condiciones sociales o económicas fueran negativas para mujeres y para hombres, nosotros siempre hemos tenido una posición dominante y hemos disfrutado de oportunidades impensables para las mujeres. Es decir, nosotros siempre lo hemos tenido más fácil que ellas.

Esta posición tan privilegiada la detectamos de manera muy gráfica en la tipología que dos estudiosos americanos de las masculinidades, Robert Moore y Douglas Gillette, utilizan para explicar cuáles han sido las posiciones habitualmente ocupadas por nosotros. Estos autores hablan de cuatro categorías: Rey, Guerrero, Mago y Amante. Las cuatro nos remiten a atributos esenciales de la masculinidad. El Rey nos habla de la posesión y del ejercicio del poder; el Guerrero, de la fuerza y de la violencia; el Mago, del uso de los saberes y de las ciencias; y el Amante, del que es siempre sujeto protagonista y dominante en las relaciones amorosas y sexuales.

Estos cuatro prototipos, que definen perfectamente lo que podemos entender por masculinidad hegemónica, tendrían sus correlativos femeninos. Junto a los Reyes, estarían las *Reinas* o *Princesas*, que serían las mujeres que mayoritariamente han acompañado a los hombres poderosos y casi siempre con un papel secundario. Frente a los Guerreros, estarían las *Mujeres* y *Niñas* como principales víctimas de todos los conflictos, hasta el punto de que con frecuencia han sido botín de guerra. Son las mujeres las que pierden los hijos en las guerras, las que son violadas, las que en muchos casos tienen que recurrir a la prostitución para dar de comer a su familia. Lejos de los Magos, estarían las *Brujas*, que

fueron perseguidas y hasta quemadas en la hoguera por ser mujeres que tenían acceso al conocimiento y rebasaban los límites marcados para ellas. La palabra *bruja* es uno de esos términos despectivos que se han usado siempre para denigrar a las mujeres, a las que con frecuencia se las ha considerado unas arpías, malas, liantas, las culpables de que los hombres se echen a perder. Los Amantes no pueden existir sin las *Amadas*, es decir, sin las mujeres que en el amor y en el sexo se han contemplado casi siempre como sujetos pasivos, más como objetos deseados y dominados que como seres con iniciativa propia. Las princesas que son despertadas por los príncipes, las *Pretty Woman* que encuentran una especie de hombre que las salva de la pobreza o de un destino mediocre.

Estos ejemplos nos demuestran que nuestra posición privilegiada ha sido posible gracias a las mujeres. Para que los hombres pudiéramos disfrutar de nuestra independencia (trabajando, dedicándonos a la política, yendo de copas con los amigos, haciendo deporte), ha sido necesario que una o varias mujeres se encargaran de todas las cuestiones que nosotros desatendíamos y que son esenciales para la vida de cualquiera. Ellas se ocupaban desde preparar la comida hasta de planchar la camisa que nos pondríamos al día siguiente. Eran ellas además las que siempre se han ocupado de mantener los vínculos afectivos y emocionales, o las que han resuelto de manera pacífica y muy habilidosa.

Todo esto, como os podéis imaginar, nos hace seres mal preparados para vivir de manera autónoma y para desenvolvernos en las tareas más cotidianas. Por todo ello, sería necesario que los hombres, desde niños, fuéramos educados para valernos por nosotros mismos y para asumir las sin duda penosas responsabilidades que tienen que ver con la casa.

Los micromachismos

Podemos detectar nuestra posición privilegiada a través de ejemplos muy evidentes, de esos que saltan a la vista de manera inmediata, pero también a través de pequeños gestos, comportamientos o actitudes que, sin darnos cuenta, reproducimos cada día. Hace unos años, el psicólogo Luis Bonino inventó un término que luego se haría muy popular y que describe de manera muy gráfica todos esos comportamientos a veces imperceptibles que nos colocan en un lugar privilegiado. Bonino usó el término *micromachismos* para referirse justamente a esas actitudes, comportamientos o incluso hábitos que reiteramos en nuestra vida cotidiana

y de los que habitualmente no somos conscientes.

Por ejemplo, en las reuniones familiares en las que hay hombres y mujeres, ¿quiénes son las que habitualmente se levantan de la mesa cuando falta algo, o cuando llaman a la puerta, o cuando hay que empezar a recoger los platos?

Os pongo más ejemplos. Ha sido muy habitual que, en cualquier contexto, los hombres siempre hayamos querido llevar la razón. Eso nos ha llevado a con frecuencia despreciar las opiniones de las mujeres y a hacer todo lo posible por tener siempre la última palabra. Creo que no me equivoco si digo que en más de una ocasión habréis oído a vuestro abuelo, o a algún otro hombre de la familia, dirigirse con cierto desprecio a su mujer y hacerle un comentario del tipo «tú qué sabrás de estos temas», «no tienes ni idea, anda, sigue con lo tuyo» o el muy socorrido «estás loca».

Pero no solo el machismo, traducido en esos gestos a veces tan insignificantes, se reproduce en las familias o en los hogares. Está muy presente en cualquier ámbito en el que habitualmente nos relacionemos mujeres y hombres. Los ejemplos serían miles. Si en un bar, un hombre y una mujer piden una bebida con alcohol y otra sin él, el camarero tiende a ponerle la primera al varón. De la misma manera que, cuando pedimos la cuenta para pagar, lo normal sigue siendo que se le entregue al hombre de la mesa.

También el trabajo está repleto de comportamientos machistas, algunos *macro* y bastantes *micro*. Así, es muy habitual que en una reunión de trabajo se le dé más importancia y tiempo a lo que opinamos los hombres, o se lancen sobre las mujeres determinados comentarios sobre su aspecto físico o su ropa, o incluso algunos piensen que, si llega la hora de tomar un café, a ellas les corresponde servirlo.

El despatarre masculino

La posición masculina de privilegio se traduce también en cómo nosotros dominamos determinados espacios, sobre todo aquellos que tienen que ver con lo público. Y no estoy hablando solo de cómo el poder solemos ejercerlo nosotros, sino también de cómo los hombres damos por hecho que todo aquello que supera lo privado nos pertenece. Es nuestro territorio, del que expulsamos a las mujeres. Es algo que me imagino pasaría en los patios de la mayoría de vuestros colegios cuando llegaba la hora del recreo. Es muy habitual que los niños se pongan a jugar al fútbol, ocupando casi

todo el espacio, y que las niñas se queden en un rincón, haciendo otro tipo de actividades. De esa manera, también se está lanzando un mensaje que tiene que ver con la desigualdad: el espacio público es nuestro, o al menos la mayor parte de ese espacio, vosotras os tenéis que conformar con los rincones, las esquinas o los márgenes. Sin duda, una metáfora muy cruel de lo que sigue pasando en muchos aspectos de nuestra vida en sociedad.

Hace unos meses hubo una campaña que tuvo una gran repercusión en los medios y en las redes sociales. En ella se llamaba la atención sobre cómo los hombres nos solemos sentar en el transporte público. Es lo que se ha denominado *manspreading* (algo así como *el despatarre de los hombres*). Si buscáis por internet algunas imágenes veréis como es frecuente que los hombres nos sentemos con las piernas bien abiertas, ocupando mucho espacio, y dejando a las mujeres que están a nuestro lado prácticamente arrinconadas o encogidas. Es decir, tenemos una tendencia expansiva para ocupar físicamente el espacio como también a tener el uso de la palabra o a asumir el protagonismo en cualquier ámbito en el que nos encontremos.

La hermana de Shakespeare

En *Una habitación propia* (1929), la escritora inglesa Virginia Woolf, autora de novelas tan fascinantes como *Mrs. Dalloway* y *Orlando*, y sin duda uno de los grandes referentes no solo de la literatura universal, sino también del pensamiento feminista, planteó la necesidad que tienen las mujeres de tener su propio espacio. Y cuando hablamos de espacio no solo nos referimos al espacio físico, sino a la independencia, a las condiciones que hacen posible que una mujer tenga vida propia y no sea dependiente de un hombre. En este sentido, Virginia insiste en lo importante que es para las mujeres tener independencia económica, algo que, aunque os parezca una obviedad, ha sido una conquista bien reciente y de la que todavía no disfrutan todas las mujeres. Virginia reivindica, entre otras cosas, que una mujer tenga su trabajo, que gane dinero por sí misma y que no dependa de un padre o de un marido para sobrevivir, porque solo así podrá ser libre de verdad y construirse la vida que quiera. Algo que los varones hemos tenido siempre, sin necesidad de reivindicarlo o de conquistarlo.

La propia Virginia, tal y como lo cuenta en sus diarios, se enfrentaba todos los días a esas dificultades que las mujeres han tenido siempre para dedicarse a un trabajo propio, a una actividad creativa o, simplemente, para

disponer de su tiempo libremente. Cuando se ponía a escribir en su habitación era molestada cada dos por tres por una criada que no dejaba de hacerle preguntas sobre cuestiones relacionadas con la casa («¿qué comemos hoy?», «¿qué tengo que comprar en el mercado?»). Por supuesto a su marido, Leonard, también escritor, nunca le molestaban con preguntas de este tipo. Y estamos hablando de un matrimonio que podía permitirse incluso tener una criada, imaginaos en el caso de la mayoría de las mujeres que eran las que personalmente tenían que preparar la comida, hacer la compra o lavar la ropa.

Una de las cosas que Virginia cuenta en su ensayo es cómo las mujeres han estado ausentes de las universidades, del pensamiento, de la creación artística. Ella misma, a diferencia de sus hermanos varones, no pudo estudiar en la universidad. Para explicar las dificultades que históricamente ellas han tenido para llegar a los mismos lugares que los hombres, emplea una sugerente metáfora. Nos pide que imaginemos que Shakespeare hubiera tenido una hermana con similares talentos a los suyos y nos pregunta si esa mujer habría tenido la posibilidad de convertirse en un genio universal como su hermano. La respuesta creo que es obvia: difícilmente una mujer en el contexto de una sociedad tan patriarcal y machista como la del siglo XVI habría tenido las mismas oportunidades que un hombre para tener una carrera literaria. Durante muchos siglos, el único lugar en el que ellas podían educarse eran los conventos, porque solo en lugares así tenían acceso a los libros y, por supuesto, tiempo para poder dedicarlo a pensar, a escribir o a crear. Ejemplos de esto son mujeres como Hildegarda de Bingen (1098-1179) y sor Juana Inés de la Cruz (1648-1695), autora de unos hermosos y radicales versos que invitan a reflexionar a los hombres: «Hombres necios que acusáis a la mujer sin razón, sin ver que sois la ocasión de lo mismo que culpáis».

Los iguales y las idénticas

Esa ausencia de las mujeres en muchos ámbitos sobre la que Virginia Woolf nos llamaba la atención tiene su correlato en el hecho de que hemos sido los hombres quienes hemos ocupado en régimen de monopolio todas esas esferas. Cualquier manual de literatura, por ejemplo, continúa hoy dedicando apenas unos párrafos a las mujeres escritoras, de la misma manera que todos los acontecimientos históricos que estudiamos como relevantes tienen como protagonistas a hombres. Son los que vemos

además mayoritariamente en los nombres de las calles y plazas, en los monumentos que hay en nuestras ciudades. No es que sean muchos más los monumentos dedicados a grandes hombres, sino que además es muy frecuente que encontremos esculturas dedicadas no a una mujer en concreto, sino a una especie de representación genérica de las mujeres. En estos casos, lógicamente, esas mujeres carecen de nombres y apellidos. O, dicho de otra manera, carecen de individualidad. De ahí que en el terreno de lo simbólico ni siquiera importa que les pongamos nombre. Lo relevante era su papel, y en ese papel cualquier mujer podía estar, eran intercambiables. Es la diferencia que la filósofa Celia Amorós establece entre *los iguales*, los hombres, los sujetos con derechos, con individualidad; y *las idénticas*, las mujeres, sujetas sin derechos, carentes de entidad por ellas mismas. Cualquiera de ellas es intercambiable por otra. Lo que las define es compartir una misma naturaleza *femenina*.

Todo esto tiene unas consecuencias muy importantes desde el punto de vista de cómo entendemos lo que significa ser mujeres y hombres en nuestras sociedades. Para empezar, porque todavía en pleno siglo XXI seguimos entendiendo que las cosas más importantes, las que tienen prestigio, las que se convierten en un modelo a seguir para todos y para todas, son las que hemos hecho siempre los hombres. Además, seguimos siendo mayoritariamente nosotros los que aparecemos en la escena pública como representantes del saber, de la ciencia, de la justicia incluso. Cuando vemos el telediario, es frecuente que, al consultar a un experto, un catedrático o un profesor, aparezca un hombre para dar su opinión sobre la actualidad. Por supuesto que cada vez más aparecen mujeres, pero en la mayor parte de los casos nosotros seguimos siendo los referentes y, además, a ellas se les suele preguntar por cuestiones que tienen que ver con ámbitos que tradicionalmente se han considerado femeninos: la familia, las cuestiones sociales, por supuesto todo lo relacionado con la belleza o la apariencia.

Todas y todos hemos visto esos anuncios en los que una mujer está tremendamente preocupada porque no consigue quitar las manchas del pantalón de deporte de su hijo y como aparece un hombre con bata blanca, imaginamos que un científico, diciendo que han encontrado en su laboratorio la fórmula perfecta para acabar con el drama de la señora. Todavía hoy cuesta imaginarnos esa escena al contrario, es decir, que fuera un hombre el amargado por las manchas y una mujer la que le resolviera el problema. Hacer la prueba de la inversión es un buen termómetro para

medir dónde continúa existiendo desigualdad.

Una encuesta publicada recientemente en el periódico *El País* constató, al preguntar a un número significativo de adolescentes que a quiénes tenían como referencia de trayectorias de éxito en el mundo profesional, como chicos y chicas siguen midiendo de manera diferente el prestigio o el éxito. Era curioso comprobar como en las respuestas de las chicas aparecen muchos hombres a los que contemplaban como referentes, y también por supuesto nombran a mujeres, mientras que ellos, por el contrario, no las suelen tener a ellas como ejemplos a seguir. Esto explica la enorme disparidad de género: entre los 100 referentes más repetidos hay el triple de hombres que de mujeres. En la encuesta resultaba también curioso comprobar como las chicas colocaban como un referente a su madre, en concreto en segundo lugar, mientras que los chicos no la incluían. Sí que para ellos es muy importante la figura del padre, que aparece en el cuarto lugar, al que también, por cierto, las chicas le dan valor (lo suelen situar en quinto lugar). Chicas y chicos coinciden en tener como grandes referentes al empresario Amancio Ortega o a Steve Jobs, pero ellas también sitúan entre sus principales espejos a la actriz Emma Watson, que ha manifestado en más de una ocasión su compromiso feminista; a la científica Marie Curie o incluso a Michelle Obama, por delante de su marido. Y, por supuesto, en la lista de los chicos no faltan futbolistas como Ronaldo, Messi o Iniesta. También hay diferencias de género en la profesión de los referentes. Muchas chicas señalan a empresarios (el 8 por ciento), pero no tantas como chicos (el 15 por ciento). El segundo grupo más popular entre las chicas son los personajes del mundo del espectáculo (el 7 por ciento) —como cantantes y actrices— y luego sus familias (un 6 por ciento). Los chicos preferís figuras del deporte (un 5,9 por ciento) después de los empresarios. También os fijáis mucho más en personajes del mundo de la tecnología y creadores de videojuegos. Las chicas, en cambio, miráis más al ámbito de la cultura, la moda, la arquitectura y la ciencia.

Es importantísimo que las mujeres estéis presentes en todos esos ámbitos donde tradicionalmente no habéis estado porque es una terrible pérdida para la humanidad no poder contar con los talentos, las capacidades y la creatividad de la mitad del planeta. Imaginad cuántas cosas podrían haber sido de otra manera si la humanidad hubiera aprovechado a lo largo de su historia toda la inteligencia, la fuerza creativa y la potencia femeninas.

Por todo ello, es tan importante que les demos voz a las mujeres, que

puedan ser reconocidas como sujetos pensantes y creadores, que las veamos opinando y participando en todos los ámbitos que todavía hoy son prácticamente monopolizados por nosotros. Comprueba, sin ir más lejos, cuántas mujeres sueles ver en las tertulias de televisión donde se habla de temas «serios» o repasa cuántas mujeres son reconocidas por su talento o su sabiduría en cualquier convocatoria de premios. Si, por ejemplo, repasas la historia de los Premios Nobel, la mayoría masculina es aplastante. En las ediciones de 2016 y 2017 ni una sola mujer fue premiada. Por no hablar del mundo del cine, donde una sola mujer ha ganado el Óscar a la mejor directora (Kathryn Bigelow, que lo ganó en 2010 por la película *En tierra hostil*), o de las Reales Academias, como pasa con la nuestra de la Lengua, donde parece mentira que ellas no tengan más presencia.

Todo esto implica que, en muchos casos, los hombres tendréis que dar un paso hacia atrás para que las mujeres puedan dar un paso hacia delante. Esta es también una manera de renunciar a nuestros privilegios. Como te puedes imaginar, la tarea no es nada fácil porque siempre es muy complicado que alguien que está en una posición privilegiada renuncie a ella, pero solo de esta manera podremos ir dándole la vuelta a una situación injusta que las mujeres llevan siglos soportando.

Por ello, los hombres deberíamos empezar nuestro compromiso feminista tomando conciencia de nuestros privilegios, empezando por los más pequeñitos y en apariencia insignificantes que disfrutamos en nuestra vida diaria, para después, inmediatamente, empezar a superarlos. Porque solo así podremos llegar a una sociedad en la que mujeres y hombres seamos finalmente, sin ningún tipo de cortapisa, seres autónomos. Nos va la igualdad, y por tanto la democracia, en ello.

Los hombres hemos partido siempre de una posición privilegiada. Es decir, por el simple hecho de nacer hombres hemos tenido inmediato acceso a todas las oportunidades, a los derechos que los Estados iban reconociendo, a cualquier proyecto personal, profesional o político que nos quisiéramos plantear. Nuestras compañeras, sin embargo, por nacer como mujeres se han visto condenadas a un lugar subordinado y han tenido que pelearse cualquier derecho, cualquier oportunidad, cualquier espacio que ahora, en el siglo XXI, empezamos a compartir como iguales. Pero la lucha continúa.

Ser feminista implica asumir en nuestra vida diaria, en nuestras posiciones políticas, en nuestras relaciones con los y las demás, en nuestra construcción como sujetos, una serie de propuestas y de objetivos

tremendamente exigentes y que en gran medida suponen ir contra las ideas dominantes. Adolfo Posada decía que el feminismo es un «humanismo integral», porque lo que plantea es incorporar a la humanidad la mitad de ella que históricamente estuvo excluida. Es decir, el feminismo lo que viene es a completar todas las promesas que la Ilustración proyectó solo en los varones. Por eso dice la filósofa Celia Amorós que el feminismo es como una especie de Pepito Grillo de la Ilustración, esa voz de la conciencia que llama la atención sobre todo lo que les hemos negado y les negamos a las mujeres.

Uno no se hace feminista de la noche a la mañana. Para los hombres es un proceso complejo porque de alguna forma tenemos que desaprender todo lo que nos han inculcado desde pequeñitos sobre lo que significa ser un hombre de verdad. Y, por supuesto, implica necesariamente que nos coloquemos en una posición incómoda porque tendremos que superar un estatus que a nosotros siempre nos ha beneficiado.

3

Machotes y señoritas

- ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que menos te gusta? Si pudieras cambiarte algo, ¿qué cambiarías?
- ¿Consideras sexy a algún hombre o mujer famosa que tenga más de cincuenta años?
- ¿Cómo crees que deberías ir vestido/a a una entrevista de trabajo?
- ¿Has consumido o consumes algún tipo de droga?
- ¿Cuándo y por qué fue la última vez que acudiste al médico? ¿Te consideras mal enferma/o? ¿Quién suele cuidarte cuando estás en cama?
- ¿Sueles ir con frecuencia al gimnasio?
- ¿Sueles posar de manera sexy en las fotos que cuelgas en Instagram?

El cuerpo como fortaleza

El triángulo que todavía hoy sigue siendo dominante, es decir, el formado por *patriarcado-machismo-androcentrismo*, genera consecuencias muy negativas en los hombres. Con ello no quiero decir que nosotros seamos víctimas del patriarcado. Es evidente que las principales víctimas de ese modelo social y cultural son las mujeres. Ellas son las que sufren las terribles consecuencias de un sistema basado en la desigualdad de género. Pero sí que es cierto que también nosotros estamos sujetos a toda una serie de normas, de expectativas, de directrices, que nos convierten en esclavos

de un determinado modelo de masculinidad. Ese modelo de *hombre de verdad*, que todos debemos imitar desde que somos unos niños, nos otorga por supuesto muchos privilegios, pero también tiene muchos costes, los cuales nos ofrecen más razones para acabar de una vez por todas con el patriarcado y con el modelo de masculinidad hegemónica en el que se basa. Para ello tenemos que empezar a romper los barrotes de la jaula de la virilidad en la que nos encierran desde que apenas nacemos.

Reflexionemos sobre nuestro cuerpo, algo muy importante para cualquier ser humano. Es nuestro soporte físico, es la herramienta mediante la cual tenemos la oportunidad de hacer y deshacer cosas, es también nuestra manera de expresarnos ante el espejo y ante los demás. De hecho, en las sociedades contemporáneas la apariencia física se ha convertido en un valor por sí misma. No hace falta más que darse un paseo por una red social como Instagram para ver de qué forma estáis permanentemente posando, ofreciendo vuestro físico a la mirada de los demás y jugando con él como si fuera una especie de objeto de consumo. Esto es algo que es muy evidente, y atrae más la atención, en el caso de las chicas, porque forma parte de ese imaginario que insiste en la sexualización de vuestros cuerpos, pero que también afecta, cada vez más, a los chicos.

Pensemos también cómo en las revistas que se editan pensando en el público femenino, y no digamos si se dirigen a adolescentes, existen una serie de temas estrella relacionados con el amor o la pareja, la ropa y los complementos y, casi por encima de todos ellos, el cuerpo. El cuerpo de la mujer como algo que ha de ser primorosamente cuidado, maquillado y mostrado. Un cuerpo que ha de responder a un determinado canon de belleza (la delgadez, por ejemplo, es una regla suprema) y que está concebido para gustar y seducir. Por eso muchas de estas revistas están llenas de consejos sobre cómo perder peso, hidratarse la piel, maquillarse, lucir todo tipo de abalorios y mostrarse apetecible a los ojos de los hombres. Es la terrible cosificación de las mujeres que comprobamos todos los días en las marquesinas de los autobuses, en los vídeos musicales o en determinados programas de televisión.

Completamente distintas son las revistas dirigidas a chicos, aunque también en este caso podemos observar cambios en los últimos años. Durante mucho tiempo las publicaciones que se dirigían específicamente a nosotros se limitaban a unos temas muy concretos: deportes (sobre todo fútbol), coches y motos. De hecho, una de las webs en las que podéis detectar más actitudes y comportamientos machistas se denomina

justamente *ForoCoches*. Sin embargo, en la última década han empezado a extenderse y a hacerse cada vez más populares revistas dirigidas a hombres en las que, además de esos temas que tradicionalmente se han entendido como de nuestro interés, se han empezado a introducir reportajes sobre moda, complementos y, sobre todo, cuidados del cuerpo. Échales un vistazo a revistas como *GQ, Squire* o *Icon,* por ejemplo. Es curioso cómo estas revistas masculinas comparten con las pensadas para chicas dos aspectos.

El primero es que en ellas es frecuente que aparezcan mujeres cosificadas y sexualizadas. No solo en publicidad, sino también en reportajes en las que las solemos ver medio desnudas, en poses insinuantes u ofreciéndose como objetos de la misma manera que en páginas anteriores hemos visto un reloj, un descapotable o un móvil último modelo.

El segundo aspecto es que, al igual que ha pasado y pasa con las mujeres, también nosotros empezamos a estar sometidos a una especie de canon estético. En estas revistas masculinas será complicado ver a chicos rellenitos, a hombres de una cierta edad, a varones que no se ajusten al prototipo que más parece vender en el mercado. Con suerte, y porque queda muy bien en los reportajes fotográficos, veremos algún chico negro o de una etnia que nos resulte exótica. Pero, sobre todo en lo que tiene que ver con el cuerpo, estas revistas nos lanzan el terrible mensaje de que ser un hombre de verdad implica tener un cuerpazo.

En consecuencia, los hombres empezamos también a estar obsesionados con nuestro físico. En los últimos tiempos son muy habituales, en las redes y en los medios de comunicación, los reportajes que nos muestran cómo determinados famosos se han trabajado el cuerpo y han pasado, de ser chicos normalitos, a convertirse en una especie de superhéroes. Ejemplos de esto son David Bustamante o, más recientemente, el presentador de la última edición de OT, Roberto Leal. Si esos son los referentes que tenéis los más jóvenes, es fácil concluir que cualquiera de vosotros esté mínimamente preocupado por responder a ese modelo. Si esos chicos representan a los triunfadores, a los que más ligan, como parece demostrar el programa *Mujeres, hombres y viceversa,* no debería extrañarnos que queráis convertiros en uno de ellos.

La tiranía de la belleza

Los chicos empezáis a sufrir, aunque todavía en menor medida, esa tiranía

que durante siglos habéis sufrido las chicas. La tiranía de la belleza, de un ideal físico, de la apariencia. Pero conviene no olvidar que la balanza pesa mucho más del lado de ellas. Es decir, no es comparable la presión que tienen las niñas desde pequeñas a la que puedan sufrir los niños. Las chicas continuáis soportando toda una serie de mandatos que tienen que ver con vuestro cuerpo y apariencia, multiplicados ahora por los medios de comunicación y las redes sociales, que os acaban convirtiendo en esclavas. Hasta el punto de que las chicas que no respondéis al modelo preferido por la sociedad (delgada, sexy, provocadora, depiladísima, siempre a la última) acabáis sintiéndoos como unas fracasadas. Porque además no tenéis otros referentes en los que miraros: ¿dónde están en la publicidad, en los videoclips o en las películas las chicas gorditas o de diferentes etnias, o de culturas minoritarias, o que tienen un aspecto menos femenino, o las de una sexualidad no mayoritaria?

Hablamos de tiranía sobre vosotras porque a veces os sentís obligadas a seguir determinadas pautas que incluso os provocan sufrimiento. Muchas de las prendas que están de moda no son ciertamente fáciles de llevar, ni mucho menos cómodas. Por no hablar de los dichosos tacones que, como bien sabéis, perjudican seriamente la salud. En los últimos años, afortunadamente, se han empezado a producir rebeliones de mujeres famosas, por ejemplo, actrices que se han negado a ponerse tacones para posar en una alfombra roja. Leticia Dolera sorprendió en una entrega de los Goya con unos zapatos absolutamente planos y un traje de pantalón. Estaba segura de sí misma y sin duda comodísima. En esas entregas de premios, sobre todo cuando tienen lugar en invierno, no ha dejado de llamarme la atención el frío que pasan ellas con esos vestidos tan mínimos y lo bien abrigaditos, confortables y elegantes que van ellos.

Lo relevante de llamar la atención sobre estas cuestiones es poner de manifiesto la muy distinta manera en que la sociedad exige determinadas cosas a las chicas y a los chicos, y cómo habitualmente vosotras sois las que salís perdiendo. Claro que me puedes decir que nadie obliga a una chica a ir con tacones o medio desnuda el 31 de diciembre, pero esa libertad es relativa. Todas y todos estamos de alguna forma obligados por lo que marca nuestro entorno, por lo que hacen los demás, por las modas y por lo que asumimos que nos corresponde hacer.

Y esta presión se prolonga a lo largo de toda nuestra vida y afecta a muy diferentes aspectos. Los medios de comunicación, sin ir más lejos, subrayan cómo van vestidas las ministras, si llevan o no tacones, cómo son

sus peinados o si han descuidado el maquillaje. Algo que no suele pasar con sus equivalentes masculinos, si bien es cierto que ya empezamos a encontrar algún tipo de referencias a ellos en este sentido, aunque nada comparable a lo que suelen sufrir las mujeres. Todos esos productos que nos entran por los ojos, también la publicidad, los programas de televisión, están llenos de hombres mayores, mientras que es muy complicado encontrar a mujeres de una cierta edad que presenten programas de televisión, que protagonicen anuncios o que sean las estrellas de una película o de una serie. En los últimos años varias actrices han reclamado que haya más papeles de mujeres que ya no son unas jovencitas. Si haces la prueba a la inversa, verás que es muy frecuente encontrar hombres mayores presentando telediarios o galanes maduros en películas donde, pese a las canas, ellos aparecen como tipos muy interesantes y atractivos. La tiranía de la belleza se suma, en el caso de las mujeres, a la que podríamos llamar la de la eterna juventud.

Estos mandatos que actúan de manera tan diferente sobre mujeres y hombres provocan efectos también muy distintos en los cuerpos de unas y de otros. Mientras que es más frecuente que las chicas estén preocupadas por la delgadez, por no pasarse de una determinada talla, y sufran trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia, en el caso de los chicos las obsesiones van en otra dirección. Por supuesto que tampoco quieres estar gordito, porque un gordito seguirá siendo el objeto de burlas y hasta de acoso en tu grupo, pero ahora necesitas ir más allá. Los cuerpos que molan son los que no tienen grasa, los que presentan músculos trabajados, los que ahora depilas sin ningún tipo de prejuicio, los que demuestran, entre otras cosas, tu fortaleza y dominio. Esto nos conduce a la obsesión por los gimnasios y la cada vez más extendida costumbre de tomar algunas sustancias como anabolizantes o «complementos alimenticios» que te ayudan a moldear tu cuerpo y esto deriva, cada vez más, en problemas de vigorexia, que es un desorden de carácter alimenticio, en el que la persona se obsesiona por su aspecto corporal y comienza a ejercitarse en extremo con la finalidad de ganar masa muscular. El término *vigorexia* se forma a partir de la palabra *vigor*, la cual nos remite a una constante en la definición de la masculinidad: la fuerza, la potencia, la energía. Esa representación de lo masculino la puedes encontrar constantemente en el arte, desde la escultura clásica a los cuerpos del *David* o del *Moisés* de Miguel Ángel. De la misma manera que, por ejemplo, en regímenes dictatoriales como el nazismo alemán o el fascismo

italiano hubo un tremendo culto al cuerpo masculino vigoroso y fuerte que representaba el ideal del hombre entregado a su patria. Frente a este ideal de hombre fuerte y preparado para la acción, las mujeres siempre han aparecido mayoritariamente como seres pasivos: mujeres quietas, sentadas, echadas en un lecho, esperando que llegue el héroe.

Y, hoy, lo que te dice lo que significa ser un hombre es una imagen de Ronaldo luciendo tableta, Mario Casas con una moto a toda velocidad, o Maluma en una cama, rodeado de mujeres medio desnudas.

Por supuesto, también entre los chicos gais esta es la norma imperante. No hay más que darse una vuelta por alguna de las aplicaciones que se usan para ligar, como Grindr o Tinder, para darse cuenta de como el cuerpo que mola es el que responde a ese ideal de chico musculado, depiladísimo y que cuida su imagen al máximo. Los gorditos, los que sois más «normalitos», lo tenéis mucho más complicado para que se fijen en vosotros. En el mundo gay se reproducen, incluso a veces de manera más contundente, los mismos patrones con respecto a las masculinidades que siguen los chicos heteros.

Las pruebas de la virilidad

Ser hombres implica, por encima de cualquier otra cosa, serlo ante los demás, es decir, demostrar públicamente, ante las mujeres y sobre todo ante los otros hombres, que se cumplen todos los requisitos que exige la virilidad. De ahí que se haya dicho que la masculinidad acaba siendo una especie de *performance* o puesta en escena, que tiene en muchos casos como principales destinatarios a nuestros iguales, es decir, a otros hombres. Por eso para nosotros siempre ha sido muy importante participar en actividades en las que demostramos lo machos que somos. Es muy habitual que esas actividades las hagamos en grupo, porque así nos sentimos reconocidos y reforzados.

A los hombres siempre nos ha gustado participar en deportes de riesgo, poner nuestro cuerpo al límite, jugárnosla batiendo determinados récords. No quiero decir que ese tipo de deportes no sean practicados por chicas, pero sí que hoy por hoy sois vosotros quienes los protagonizáis. Como por ejemplo el *balconing,* que se ha hecho tan popular en los últimos años, que se ve como una especie de juego en el que muchos chicos han llegado incluso a perder la vida. Es muy raro (que no imposible) que veamos a una chica haciendo alguna de estas barbaridades.

El problema es mucho más grave si consideras que, en muchos casos,

no solo pones en peligro tu vida y tu salud, sino también las de otras personas. Es lo que sucede cuando, por ejemplo, tienes relaciones sexuales sin preservativo, porque entiendes que de esa manera se disfruta más y, además, luego puedes contarlo entre los amigos como una especie de triunfo. Para muchos jóvenes, lamentablemente, es como si se tratara de un juego. No es casualidad que en los últimos años estén creciendo entre la gente de tu edad las enfermedades de transmisión sexual.

Con relación a esta percepción del riesgo y de la exhibición de la masculinidad, llama la atención el tema de las cicatrices. En muchísimas películas, podemos ver a hombres que hacen alarde de cómo tienen marcado su cuerpo como consecuencia de haber estado en una guerra, o haber participado en peleas o haber practicado cualquier actividad peligrosa. Esas marcas son exhibidas como si fueran medallas, con chulería, sin ningún tipo de pudor y reparo. Son una demostración de que han hecho lo que tenían que hacer. Y parece incluso que a muchas chicas eso os gusta o hasta os excita.

El otro ejemplo que te quería poner tiene que ver con la velocidad. Ya hemos comentado con anterioridad cómo el mundo de los coches y de las motos es muy masculino. Recuerda cuántas películas has visto que tienen como protagonistas absolutos al triángulo formado por hombres-coches-velocidad. Ahí están todas las de la serie *Fast and Furious,* cuyo título es ya toda una declaración de intenciones.

Aunque empieza a haber cada vez más excepciones, no tienes más que fijarte en que la publicidad de coches siempre nos sitúa a nosotros como los conductores, los que somos dueños de los coches, mientras que las mujeres aparecen como personajes muy secundarios (si es que aparecen). Ello no quiere decir que no haya mujeres a las que les gusten, pero sí que es cierto que el significado que nosotros les otorgamos es distinto. El coche y la moto han sido como una especie de apéndice de nuestro cuerpo, mediante el cual hemos puesto de manifiesto lo machotes que somos. En esa especie de competición permanente que parece que vivimos los hombres, también entran los vehículos. Es decir, no solo es muy habitual que entre chicos os retéis a ver quién la tiene más larga, sino también a ver quién tiene el coche más grande o la moto más potente. Y, además, si no le pisas fuerte es que, otra vez, estás siendo un mariconazo.

Recientemente un estudio realizado por la aseguradora Línea Directa revelaba unos datos abrumadores sobre lo que acabo de apuntar. Cuando los hombres nos ponemos al volante, es muy habitual que desarrollemos

actitudes agresivas. Según el estudio, un 72 por ciento de las personas que cuando conducen suelen desarrollar actitudes violentas son hombres, mientras que las principales víctimas de las mismas son las mujeres y los conductores noveles. Entre las conductas agresivas a las que se refiere el informe están pelearse con otros conductores, retarlos a que salgan del coche, adelantar bruscamente para intimidar, insultar, mirar con desprecio, gritar o sacar el dedo. Me parece muy significativo el dato de que un 57 por ciento de los encuestados consideren que la agresividad aumenta si van con amigos, lo cual nos remite a lo importante que sabemos que es para los hombres dejar claro lo machos que somos ante nuestros iguales.

El depredador que llevas dentro

Las consecuencias sociales de esas masculinidades competitivas, agresivas, violentas, no emocionales y amantes del riesgo son enormes. Pensemos en lo que supone que cada año haya tantos accidentes de tráfico que en su mayoría son debidos a la alta velocidad y al consumo de alcohol o drogas, y de los cuales somos responsables los hombres. Por ejemplo, todos los estudios que se han hecho sobre consumo de drogas demuestran que, aunque muchas mujeres comparten con los hombres hábitos de consumo, en general mantienen un patrón menos nocivo para la salud: consumen con menor frecuencia y en menores cantidades que los hombres. Pero el género no solo afecta a los hábitos de consumo, sino que lo hace también sobre las percepciones acerca de las drogas y los riesgos que entraña tanto el consumo esporádico como el habitual. Las mujeres muestran una mayor percepción que los hombres del riesgo asociado al consumo de todas las sustancias, salvo en el caso de los tranquilizantes o los somníferos, que ellas consumen en mayor proporción. Un reciente estudio de la Organización Mundial de la Salud reveló el dato de que más de tres millones de personas en el mundo murieron en 2016 como resultado del consumo abusivo de alcohol, y más de tres cuartas partes de los muertos fueron hombres. Algo pasa, por tanto, con la masculinidad cuando provoca en nosotros mismos consecuencias tan terribles, ¿no te parece?

¿Has pensado alguna vez cuánto le cuesta al Estado mantener determinadas instituciones, como las cárceles, en las que la mayoría de los que están cumpliendo una pena por delitos violentos son hombres? ¿O el coste que tiene para los servicios sanitarios tener que responder al aumento de la transmisión de enfermedades de transmisión sexual porque se haya

puesto de moda follar sin condón? ¿O lo mucho que tienen que invertir las instituciones cada año para prevenir toda una serie de actuaciones de las que mayoritariamente somos responsables los hombres? Detrás de todas esas preguntas hay una determinada manera de ser hombres y de entender la masculinidad que, por supuesto, debemos superar.

Porque lo terrible es que, además, en el presente siglo ese modelo hegemónico de masculinidad —dominante, competitiva, ambiciosa y violenta— parece haberse convertido en el referente de lo que es un individuo exitoso, con independencia de que se sea hombre o mujer. Los mismos sistemas económico y político, incluso en las democracias, responden en gran medida a esos patrones. De nuevo, recuerda que Donald Trump y Vladímir Putin gobiernan dos de las potencias mundiales, lo que deja en evidencia que el paradigma masculino es un grave riesgo para la humanidad en su conjunto. Y ese riesgo se multiplica cuando algunas mujeres, al llegar al poder, lo que hacen es repetir los esquemas masculinos.

Si hay un adjetivo que desde mi punto de vista define con precisión a ese sujeto dominante es el de *depredador*. Muchos hombres son auténticos depredadores en el ámbito sexual, en los negocios e incluso en una política que han pervertido hasta convertirla en una especie de lucha entre amigos y enemigos. El mismo sistema económico capitalista, sobre todo en su concepción más neoliberal, que es la dominante, se basa en esa concepción depredadora de los bienes y de los recursos. Los intereses de ese gigante que es el mercado, y que ahora funciona a escala planetaria, justifican todo tipo de explotaciones tanto de las personas como de la naturaleza. Piensa simplemente en lo alarmante que es el cambio climático que estamos viviendo y que no es sino consecuencia de la mano del hombre, de la terrible y depredadora mano del hombre. Y aquí sí que hablo con justicia en masculino, porque han sido y son mayoritariamente hombres los que han controlado la política, la economía y la administración de los recursos.

Abrazar la vida

El feminismo vuelve a darnos respuestas ante este terrible panorama para la humanidad, en la que cada día que pasa crecen más las desigualdades y que no parece ser consciente del todo del desastre ecológico que estamos viviendo. Porque justamente el feminismo plantea también una crítica a ese modelo de organización política y económica basado en los intereses

depredadores del hombre, en el individualismo más feroz, y en el que no parecen importar mucho los aspectos esenciales de la vida. El feminismo lleva siglos reclamando un cambio en las reglas del juego, otra forma de ejercer el poder, la necesaria armonización entre los trabajos productivos y reproductivos, y la urgencia de dar valor al cuidado y de gestionar de manera pacífica los conflictos. El planeta pide a gritos que dejemos de pensar en nuestros intereses egoístas porque, de lo contrario, nuestros días están contados.

De ahí la importancia de las propuestas que plantea el *ecofeminismo*, al que nos referíamos en páginas anteriores, el cual reivindica toda una serie de capacidades y habilidades que las mujeres han puesto siempre en práctica y que han tenido que ver con la sostenibilidad de la vida. Una concepción que debería llevarnos a entender la naturaleza no como un espacio de recursos a nuestro servicio, sino como un conjunto del que formamos parte y con el que, por lo tanto, nos relacionamos en situación de dependencia mutua. Es la idea de la naturaleza como madre, que ha estado tan presente en muchos pueblos indígenas para los que la Tierra es una diosa a la que no solo adorar, sino sobre todo cuidar. De ahí que una de las principales aportaciones a esta teoría, la de Vandana Shiva, tenga un libro con un título tan cargado de sentido: *Abrazar la vida*.

En el momento tan crítico en el que nos encontramos, el futuro o será ecofeminista o no será. Y cuando hablo de futuro lo hago del mundo que os va a tocar vivir a las futuras generaciones. Porque cuando hablamos de feminismo, como cuando lo hacemos de democracia, o de derechos humanos, siempre debemos tener presentes dos exigencias: la primera, la que implica tener siempre una mirada global, sobre todo el planeta, y tener en cuenta las situaciones de mujeres y hombres de otros lugares muy alejados de nuestra realidad; y la segunda, la que nos obliga a pensar en el futuro, a no limitarnos al aquí y ahora, la que nos exige trabajar para que el mundo que vivan nuestros hijos y nuestras hijas sea mucho mejor que el que vivimos ahora.

4

Los reyes de la casa

- ¿Tienes asignada algunas tareas en casa? ¿Cuáles? ¿Cuánto tiempo les dedicas?
- ¿Quién te lava, te plancha y te coloca en el armario la ropa?
- ¿Quién se encarga en tu casa de limpiar los baños?
- ¿Alguien te ha enseñado a coser un botón, poner la lavadora o planchar una camisa?
- ¿Hay en tu entorno familiar alguna persona mayor o enferma que necesite ser cuidada? ¿Quién se ocupa de ella?
- ¿Has pensado si en un futuro tener hijos/as puede ser un obstáculo para tu carrera profesional?

Los hombres que «ayudan» a las mujeres

Nuestra presencia y protagonismo en lo público, y por supuesto todos los privilegios de los que seguimos disfrutando los hombres, se apoyan a su vez en nuestra ausencia en lo privado y en la negación de la mayoría de las responsabilidades que se generan en ese espacio. Esas ausencias masculinas han sido una constante, y especialmente evidentes en generaciones anteriores. Cuando yo era un niño, había muchos días en que ni siquiera veía a mi padre antes de irme a dormir. Él, después del colegio, daba clases en una academia y volvía muy tarde. Para esa hora, mi madre ya había estado pendiente de que hiciéramos los deberes, de ducharnos, de darnos la cena y de meternos en la cama. Nunca olvidaré cómo, cuando mi hermano y yo ya estábamos acostados, ella se ponía a limpiar nuestros

zapatos para que al día siguiente los lleváramos impecables a la escuela. Cuando mi padre llegaba nosotros habíamos caído rendidos y mi madre le tenía la cena preparada. Esa rutina ha sido la propia de las mujeres durante siglos. Así un día tras otro día. Dedicadas, como decía su DNI, a «sus labores».

A los hombres nos ha correspondido siempre el papel de proveedores, encargados de llevar el dinero a casa, sostener y proteger a la familia. Este papel, que por supuesto nos proporcionó la independencia económica que las mujeres no tuvieron tradicionalmente, suponía al mismo tiempo desvincularnos absolutamente de todo lo que pasaba en los hogares: desde las tareas más insignificantes hasta los trabajos más penosos, pasando por todos esos aspectos más emocionales que siempre hemos considerado propios de las mujeres. Ellas han sido siempre las responsables y encargadas de tareas tan penosas como limpiar, cocinar o lavar y planchar la ropa. Tareas que, si te fijas bien, nunca acaban, es decir, es como si cada día volvieran a empezar de cero y no quedara más remedio que repetirlas.

Todo ese trabajo que las mujeres han desarrollado en sus casas nunca ha sido valorado ni desde el punto de vista social ni económico. Como todo el mundo pensaba que lo que hacían las mujeres era algo a lo que por naturaleza estaban obligadas, había sido siempre «lo normal» y esos trabajos *femeninos* no merecían ningún tipo de reconocimiento, por mucho que esas tareas hayan sido y sean esenciales para que un país funcione: sin mujeres que se ocupen de todos esos trabajos esenciales para la vida, es evidente que el mundo se paralizaría. Pero para el patriarcado lo importante ha sido siempre lo que hacíamos nosotros, los hombres.

¿Qué sucede cuando un hombre ha asumido un trabajo que habitualmente han hecho las mujeres? De manera inmediata ese hombre adquiere un prestigio y un reconocimiento social que las mujeres que habitualmente hacían esas tareas no han tenido. Piensa que hay muchos más diseñadores de moda famosos y muy valorados a nivel mundial, cuando tradicionalmente han sido las mujeres las que toda la vida se han dedicado a la costura. El foco mediático se pone sobre los hombres, y lo mismo pasa en la cocina. La mayoría de los cocineros más conocidos y aplaudidos del mundo son hombres, los famosos chefs de la tele, cuando han sido siempre las mujeres las que han estado no solo haciendo la comida, sino también pensando y organizando en su cabeza cómo alimentar a toda una familia. Mis abuelas, a las que les tocó vivir la durísima posguerra española, tuvieron que hacer milagros para poder dar de comer

cada día a sus hijos e hijas. En cualquier país donde ahora se vivan situaciones de pobreza, puedes comprobar que suelen ser las mujeres las que se encargan, con lo poco que tienen, de conseguir que sus familias sobrevivan. Esto es algo que se han encargado de estudiar y subrayar las economistas feministas: ellas son mejores administradoras de los recursos que nosotros. Así que no estaría mal que diéramos a las mujeres la oportunidad de organizar la economía del mundo. Nos iría bastante mejor o, al menos, no tan mal como nos ha ido durante tantos siglos en los que los hombres hemos tenido el control de los recursos y la administración de la supervivencia.

Es cierto que en las últimas décadas las cosas han cambiado en este aspecto, pero no tanto como debieran. No seré yo quien niegue que sobre todo los hombres más jóvenes han empezado a incorporarse a los trabajos del hogar. Sin embargo, las encuestas que periódicamente se hacen sobre cómo usamos el tiempo mujeres y hombres nos siguen revelando que ellas dedican mucho más que nosotros a lo doméstico. Por otra parte, se continúa escuchando esa frase tan repetida de «yo ayudo a mi mujer», y quien la pronuncia parece convertirse en una especie de héroe al que ella, su mujer, tiene que estar eternamente agradecida.

Decir eso implica reconocer nada más y nada menos que la responsabilidad de determinados trabajos continúa siendo de las mujeres y que nosotros, en el mejor de los casos, nos limitamos a echar una mano, cuando nos interesa o cuando nos conviene, o bien cuando no tenemos nada mejor que hacer. Es muy curioso cómo se repite la figura de ese marido que habitualmente no se plantea qué comida hay que tener lista cada día, pero llegado el domingo o un festivo se luce haciendo una paella o preparando un guiso por el que recibe los aplausos que la mujer nunca disfruta por su dura tarea diaria.

El duro trabajo de cuidar

Cuando hablo de todos esos trabajos que se desarrollan de puertas para adentro de una casa no me refiero solamente a los más evidentes que tienen que ver con la limpieza o el sostenimiento del hogar. En el capítulo de responsabilidades tradicionalmente femeninas, han estado siempre los cuidados, uno de esos conceptos que en los últimos años parece haberse puesto de moda debido, en gran parte, a todo lo que en torno a ellos han reivindicado las feministas. Las mujeres han sido siempre las cuidadoras de

los demás. Ellas son las que no solo han parido a los hijos y a las hijas, sino también quienes los han cuidado, como también han cuidado a los enfermos y a las personas mayores. Si cualquiera mira en su familia estoy seguro de que podrá encontrar muchos ejemplos de mujeres —abuelas, tías, madres— que han sido las que principalmente, y a veces de manera exclusiva, se han dedicado a cuidar de otros.

Los trabajos de cuidado son intensos y complicados. Exigen mucho física, mental y emocionalmente, no suelen tener horarios y, por supuesto, han carecido siempre de un sueldo o compensación económica. De ahí que, desde hace unas décadas, una de las principales reivindicaciones del feminismo es la que tiene que ver con pactar otras condiciones de vida, puesto que a medida que a lo largo del siglo XX las mujeres se han ido incorporando a lo público, nosotros no lo hemos hecho al ámbito privado. No nos hemos sumado a todos esos trabajos que implican cuidar de la casa, de nosotros mismos y de los demás.

Ahora mismo en países como el nuestro se está poniendo en evidencia que, aunque hemos avanzado, todavía nos queda mucho por conquistar. Me refiero a cómo para que muchas mujeres puedan trabajar fuera de su casa necesitan tener a alguien que se ocupe de limpiar, hacer la comida o cuidar de los niños. Los abuelos y las abuelas se han convertido en una especie de salvavidas para todas esas familias en las que las madres y padres no tienen tiempo para dedicarse a los hijas e hijos. Esto ha llegado a tal punto que en los últimos años incluso se ha empezado a hablar de la excesiva responsabilidad que acaban asumiendo personas que ya tienen una cierta edad y que se merecerían, después de toda una vida trabajando, tener más tiempo para sí mismas. Estamos viviendo en sociedades plagadas de perversas contradicciones, en las que por un lado tenemos esos abuelos y abuelas demasiado ocupados, y por otro cada vez son más las personas mayores que viven solas, que mueren solas o que acaban tristemente sus días en residencias.

Junto a esos abuelos y esas abuelas hiperactivas, en muchos casos los trabajos domésticos y de cuidado están siendo realizados por mujeres migrantes que no tienen otras oportunidades y que se agarran aunque sea a un trabajo mal pagado para sobrevivir. Fíjate, por ejemplo, en cuántas mujeres inmigrantes se ocupan hoy de cuidar de enfermos, de atender a personas mayores o de estar cuidando de los niños mientras sus padres trabajan.

Indudablemente nuestras sociedades necesitan una transformación en

todas estas cuestiones. Esta es una de las reivindicaciones principales del feminismo, que tiene por tanto que ver con la forma en que entendemos el trabajo y la economía. Si queremos que realmente mujeres y hombres tengamos las mismas oportunidades, es urgente que dejemos de contemplar los espacios público (masculino) y privado (femenino) como dos compartimentos estancos, aislados y cada uno asignado a un sexo. Necesitamos un nuevo tipo de pacto de convivencia en el que mujeres y hombres compartamos los poderes y las responsabilidades de esos dos espacios, ambos vitales para cualquier ser humano. En esa transformación los hombres jugamos un papel esencial y espero que tú, joven lector, asumas la responsabilidad que te corresponde para que tus compañeras puedan disfrutar al máximo de sus proyectos de vida. Algo que también repercutirá de manera muy positiva en ti.

De entrada, necesitamos leyes, políticas públicas, medidas por parte de los Gobiernos, que posibiliten que mujeres y hombres lleguemos a un nuevo pacto en todo lo que tiene que ver con la vida personal y familiar. Por ejemplo: en 2005 se constituyó en nuestro país una plataforma conocida como la PPiiNA, que son las siglas que corresponden a Plataforma por Permisos Iguales e Intransferibles de Nacimiento y Adopción. Este colectivo persigue que se reforme nuestro sistema de permisos de maternidad y paternidad de manera que estos sean iguales, intransferibles y pagados al cien por cien para cualquier persona progenitora. Es decir, que madres y padres podamos disfrutar de unos mismos permisos cuando tengamos un hijo o una hija, y que por supuesto los hombres tengamos que asumirlos, sin poder pasarlos a la madre. De esta manera, como ya sucede en algunos países, sobre todo del norte de Europa, los hombres nos sentiríamos obligados a asumir las tareas del cuidado de los niños, al tiempo que los empresarios no tendrían ya por qué tener reparo en contratar a mujeres, pensando, como todavía pasa, que ellas pueden quedarse embarazadas y que, llegado el caso, tendrían que pagarles los meses de permiso sin contar con ellas de manera efectiva. Es decir, los permisos parentales iguales e intransferibles ayudarían a cambiar la mentalidad de la sociedad en su conjunto con respecto a la maternidad. Todavía hoy, en 2018, la maternidad se contempla prácticamente como un «problema» que sufren las mujeres y que afecta de manera brutal en muchos casos a sus expectativas laborales o profesionales. Es, sin duda, una gran ceguera, porque el hecho de tener descendencia es clave para el sostenimiento social y económico de un país; por lo tanto, la maternidad y

la paternidad deberían ser una cuestión clave para todos los Gobiernos, los cuales tendrían que adoptar medidas para favorecerla.

En nuestro país estamos viviendo un tremendo problema: cada vez se tienen menos hijos e hijas, y quienes los/las tienen lo hacen más tarde. Y esto es porque para cualquier mujer es hoy muy complicado plantearse tener un hijo: por los trabajos tan precarios que tiene la gente joven, por las consecuencias del parón profesional que un hijo puede provocar en su carrera, por las pocas ayudas que el Estado ofrece y, por supuesto, por lo poco que todavía los hombres nos implicamos en el trabajo de cuidar a los niños. Y seguro que alguno o alguna piensa, ¿dónde está el problema? ¿No se trataba de que las mujeres fueran libres para tener hijos o no tenerlos? Por supuesto. Nadie está negando ese derecho. Lo único que quiero señalar es que ni siquiera las que quieren ser madres tienen las mejores condiciones para serlo. Y eso es terrible para un país, porque nos quedamos sin personas que en un futuro puedan trabajar, contribuir al desarrollo, mantener las pensiones y la Seguridad Social… Es decir, todo el sistema que tenemos montado se nos vendría abajo.

Ahora bien, cuando hablamos de cuidar no solo debemos pensar en los menores de edad. En el siglo XXI uno de los mayores problemas sociales que tendremos que resolver es quién y cómo se encarga de cuidar a los mayores. Estamos viviendo un momento histórico en el que, afortunadamente, la esperanza de vida ha aumentado y, por tanto, la mayoría de las personas viven muchos más años, pero también con más enfermedades o simplemente con necesidad progresiva de ser cuidados. Durante siglos el problema estaba resuelto porque eran las mujeres de la familia quienes se encargaban de estos trabajos tan ingratos y difíciles. Y son ingratos porque no dan las mismas satisfacciones que cuidar a un niño. Mientras que en este caso ves cómo va creciendo una vida, en el caso de un anciano o anciana a lo que asistes es a su progresivo deterioro, requieren una implicación de veinticuatro horas al día y provocan un enorme desgaste no solo físico, sino también emocional.

En nuestro país, en el año 2006 se aprobó una ley muy importante que popularmente se conoce como Ley de la Dependencia, con la que por primera vez un Gobierno se tomaba en serio el tema de la atención a las personas dependientes. En ella se preveían ayudas económicas para las personas cuidadoras, y también que el Estado o las comunidades autónomas crearan servicios públicos de atención a enfermos, discapacitados o mayores. Pero ¿qué ha pasado con esta ley? Pues que, con

la crisis económica de los últimos años, prácticamente está paralizada y lo que en ella se contemplaba ha quedado en papel mojado, al menos de momento. Un error político enorme, con terribles consecuencias para la igualdad. Porque de nuevo estamos viendo como muchas mujeres no tienen más remedio que dedicarse a cuidar de sus familiares dependientes. Y digo bien, mujeres, porque no es habitual que los hombres renunciemos a nuestros trabajos o a nuestras carreras para cuidar de otros.

Educarnos para cuidar

Pero, junto a ese tipo de medidas, y otras muchas que nos llevarían a organizar el mundo del trabajo de forma que no hubiese una división tajante entre el productivo (el que hacíamos tradicionalmente los hombres) y el reproductivo (que es el que hacían las mujeres), urge una serie de transformaciones que tienen que ver más con nuestra manera de ser mujeres y hombres. Es decir, con eso que hemos convenido en llamar *género* y que hace que socialmente se esperen cosas distintas de un chico y de una chica.

Como estamos hablando de los cuidados, haz la prueba y, volviendo al mundo de los juguetes, rastrea cuántos de los que habitualmente se dirigen a las niñas tienen que ver justamente con esas tareas. A una niña, desde que apenas levanta un palmo del suelo, se le regala un muñeco y se le enseña a cuidarlo: a que le limpie el culito si se hace pis, a que le cambie la ropa si se le ensucia, a que le ponga el chupete y lo consuele si llora. No se hace nada similar con los niños. Es decir, a nosotros no se nos educa ni socializa para que seamos cuidadores; al contrario, se nos acostumbra desde pequeñitos a tener siempre alguien, habitualmente una mujer, que nos cuida. Esta es sin duda una de las realidades más urgentes que tendríamos que revisar.

En las familias se nos debería educar a todas y a todos para convertirnos en seres cuidadores. También en los colegios, desde los primeros cursos, se debería transmitir a niños y a niñas que todos los trabajos que tradicionalmente se desarrollan en el ámbito privado y familiar son de todos y de todas. Niñas y niños tendrían que desarrollar todas las habilidades necesarias para convertirse en seres autónomos y cuidadores.

Puede que pienses que hay una cierta contradicción en este doble objetivo, pero no es así. Por un lado, el principal horizonte en cualquier sociedad democrática es que cualquier individuo sea autónomo, disfrute de

todos sus derechos y tenga las mejores condiciones posibles para desarrollar su proyecto de vida. Pero no podemos perder de vista que los seres humanos somos interdependientes, necesitamos a los demás. En muchos momentos de nuestra vida, y por diferentes circunstancias, vamos a necesitar ser cuidados y, por tanto, vamos a convivir también con personas que van a necesitarlo. Por lo tanto, más nos valdría prepararnos para este reto. Y en este caso me dirijo especialmente a los chicos, porque nosotros siempre hemos pasado de estos temas. Tenemos que romper este viejo esquema que implicará, como primera e importante consecuencia, quitar a las mujeres esa pesada mochila que durante siglos las ha hecho responsables de trabajos que a nosotros nos han hecho siempre la vida más fácil.

Es muy importante que tú, acostumbrado a que te cuiden, pero no a cuidar, te conviertas en una persona plenamente autónoma también en la vida privada. Y eso implica no tener la necesidad de contar con una mujer que te planche las camisas, te cosa los botones o te prepare la cena. Y, al mismo tiempo, sería fantástico que desarrollaras todas las potencialidades que cualquiera de nosotros, y no solo las mujeres, tenemos para estar pendientes de los demás y para asistirlos cuando nos necesiten. El desarrollo de todas estas capacidades, que son humanas, y que por tanto no tienen género, te hará un individuo más pleno, completo y feliz. Y, sin duda, harás mucho más felices a quienes compartan la vida contigo. El siguiente paso sería, lógicamente, cuando inicies una vida de pareja, negociar los tiempos y los trabajos para que ambos podáis dividir de manera armoniosa trabajo y hogar, vida pública y vida privada, tiempo en común y tiempo para cada uno.

Todo lo que acabo de plantear supone superar una característica que siempre ha estado ligada a la masculinidad y que no es otra que la autosuficiencia. Es decir, el pensar que un hombre puede valerse por sí mismo siempre, no necesita de los demás y es una especie de superhéroe que se atreve con todo. Ese ideal de seres autosuficientes no es más que una fantasía, un mito, un estereotipo que, a la larga, nos provoca incluso muchos sufrimientos. El hombre era, tradicionalmente, «el rey de la casa». Con esa expresión todo queda dicho, porque eso suponía que también en la casa, en la familia, éramos nosotros los que teníamos el poder y la autoridad. Si queremos llegar a un nuevo pacto, es evidente que también tendremos que compartir con nuestras compañeras ese ejercicio de poder y autoridad.

La relevancia del cuidado ha sido una de las principales reivindicaciones del feminismo, hasta el punto de que se ha llegado a hablar de una *ética del cuidado* para referirse a la manera distinta que las mujeres tienen de entender las relaciones y las cosas importantes de la vida. Esta idea de la ética del cuidado se debe a una profesora de estudios de género en Harvard llamada Carol Gilligan, la cual contraponía esa ética del cuidado a la que denominó *ética de la justicia,* que ha sido la tradicionalmente masculina. La ética que ella vincula con la experiencia de las mujeres se basa sobre todo en esa tendencia a estar pendiente de los demás, de sus necesidades, a establecer vínculos emocionales. Es decir, tiene que ver con los comportamientos y valores tradicionalmente femeninos.

Abro un pequeño paréntesis para comentarte que esta línea de pensamiento está relacionada con el «feminismo de la diferencia». Te explico de manera muy resumida en qué consistió la división que, sobre todo en los años setenta y ochenta del pasado siglo, enfrentó al llamado *feminismo de la igualdad* con el de *la diferencia.* El primero se centró en la igualdad de derechos de mujeres y hombres, es decir, en el objetivo de que las mujeres deberían alcanzar los derechos que siempre habíamos tenido nosotros. Varias pensadoras feministas —entre las que podemos citar a Luce Irigaray, Annie Leclerc, Hélène Cixous o Carla Lonzi— entendieron que el feminismo de la igualdad suponía realmente asimilar las mujeres a los hombres, es decir, que ellas tuvieran al final que comportarse como nosotros. Frente a esta concepción, las feministas de la diferencia van a poner el énfasis en la singularidad de la identidad femenina. Es decir, van a reivindicar los comportamientos, actitudes y valores que las mujeres han desarrollado tradicionalmente. Unos principios, como por ejemplo los que derivan de esa predisposición a cuidar de la que hablábamos, que habrían de ser valorados por todos e, incluso, dar lugar a una transformación radical de la sociedad.

Creo que las aportaciones del feminismo de la igualdad y del feminismo de la diferencia deben sumarse y complementarse. No entiendo que a estas alturas debamos contemplarlos como dos bandos enfrentados. A mí lo que más me interesa del feminismo de la diferencia es la reivindicación de otras reglas del juego, de otros valores. El darles valor a cuestiones que son esenciales para la vida como el cuidado, los trabajos reproductivos, el sostén de la vida.

5

Los chicos también lloran

- ¿Sueles llorar para poner de manifiesto tristeza, agobio o malestar?
- ¿Alguna vez, sobre todo cuando eras más pequeño/a, te han recriminado que llores en público?
- ¿Has reaccionado alguna vez de forma agresiva o violenta ante un problema con un amigo o una amiga, con tu pareja, o con tu familia?
- ¿Es habitual que le des un beso a un amigo o a una amiga como expresión de tu afecto?
- En cuestiones de ropa, ¿cuáles son tus colores preferidos? ¿Usas algún complemento? ¿Hay alguna prenda que nunca te pondrías porque piensas que es del sexo contrario?

Ser «todo un hombre» perjudica la salud

El ideal de fortaleza al que los hombres siempre hemos tenido que responder ha tenido consecuencias muy negativas para nosotros, y no solo por tratar de ser héroes musculosos. Los hombres siempre nos hemos llevado muy mal con nuestro cuerpo, en el sentido de que siempre lo hemos concebido como una máquina (para trabajar, para competir, para follar), pero no hemos querido asumir que también es frágil, que puede romperse, que puede enfermar o fallarnos cuando menos lo esperamos. Es como si siempre estuviéramos obligados a ser unos «tipos duros», como si quejarse, mostrar debilidad o sentirse frágil fuera cosa de maricas o de nenazas. Esta actitud nos acaba pasando factura, entre otras cosas, porque somos menos

dados a revisar esa maquinaria que es el cuerpo y siempre actuamos como si fuéramos irrompibles. De ahí que, por ejemplo, en ocasiones sea más complicado en nuestro caso luchar contra determinadas enfermedades porque no hemos sido previsores y hemos pensado que la máquina no nos iba a fallar nunca. Hacernos un simple chequeo, o simplemente ir al médico ante cualquier síntoma, se nos hace muy cuesta arriba.

Los hombres somos unos enfermos horribles. Quizá tú mismo te puedas poner de ejemplo. Vernos paralizados, cuando tenemos que permanecer en la cama por una enfermedad, sin poder cumplir el papel que se espera de nosotros, nos pone de mala leche y en muchos casos somos difíciles de aguantar. Como estamos acostumbrados a tener siempre quien cuide de nosotros, habitualmente mujeres (madres, abuelas, hermanas, novias, esposas), nos convertimos en una especie de déspotas y no valoramos adecuadamente el penoso y sacrificado trabajo que es cuidar, y que es una tarea que por injusta tradición recae sobre las mujeres. Por eso es tan importante que todas y todos seamos educados para los cuidados. Y eso requiere, de entrada, que empieces a abandonar la referencia del superhéroe y asumas que también eres vulnerable.

Los efectos negativos de esas exigencias que nos presionan desde que somos niños se multiplican al negar toda esa parte de nosotros que tradicionalmente se ha considerado femenina. Es decir, todo lo vinculado con las emociones, con lo que pasa por dentro, con lo que sentimos. Con nuestras debilidades. Es como si nos sintiéramos obligados a cerrar los ojos a todo lo que puede contradecir esa visión heroica de lo que significa ser un machote. Somos una especie de discapacitados o estreñidos emocionales. Esto, unido a la permanente necesidad que tenemos de ser y mostrarnos como triunfadores, da como resultado una mezcla explosiva. Para nosotros y para quienes nos rodean.

Como además no estamos habituados a compartir esa parte nuestra relacionada con las emociones y los sentimientos, cualquier dificultad, cualquier momento en el que tengamos que elegir entre varias opciones, cualquier escollo que nos encontremos se nos hace mucho más cuesta arriba. Los hombres somos muy poco dados a hablar de esas cuestiones más personales e íntimas. Nos las solemos guardar y eso, en ocasiones, provoca que los problemas se agranden y que en muchos casos no sepamos bien cómo reaccionar. De ahí que con frecuencia nuestra reacción ante determinadas frustraciones sea la ira o la violencia.

Estoy prácticamente seguro de que es muy poco habitual que entre

vosotros os contéis determinadas cosas, que os mostréis dubitativos y vulnerables, que se genere entre vosotros una intimidad que os permita conoceros mejor y ayudaros. Me temo que muchos seguís pensando que hacer todo eso es de chicas y que cuando dos chicos tienen ese nivel de intimidad es porque son gais.

Esa falta de predisposición a asumir nuestros miedos e inseguridades, a compartirlos y a hablar de ellos, tiene terribles consecuencias. Por ejemplo, en nuestra vida de pareja. Esa incapacidad para gestionar lo que nos pasa por dentro, nuestros fracasos y frustraciones, da lugar a que en muchos casos los hombres sean violentos con nuestras compañeras. Por eso, estoy seguro de que, si trabajáramos mucho más estos aspectos, nuestras relaciones de pareja serían más saludables. En muchos casos, los conflictos podrían gestionarse hablando, siendo capaces de poner sobre la mesa nuestros puntos de vista, nuestras dudas e inquietudes, nuestras imperfecciones. Me temo que entre chicos y chicas sigue fallando esa comunicación. Quizá deberías empezar por considerar que ser un chico tierno no le resta nada a tu virilidad.

Esa especie de minoría de edad que tenemos en lo emocional nos pasa muchas más facturas de lo que pensamos. Aquí tienes un dato que yo creo que pone en evidencia los enormes costes que acabamos pagando por ese concepto que tenemos de nuestro papel en la sociedad. Verás que, en cualquier estadística sobre suicidios, el porcentaje de hombres que se quitan la vida es más del doble que el de mujeres. Por ejemplo, en los recientes años de crisis económica, en los que tantos hombres han perdido el trabajo o se han arruinado, muchos de ellos, incapaces de enfrentarse a esa situación crítica, se han quitado la vida. Cuando hablemos de la violencia de género, también comentaremos cómo muchos asesinos machistas, tras acabar con la vida de su pareja, se suicidan. Creo que cualquiera de estas referencias debería bastarnos para tener claro que ese modelo hegemónico de masculinidad es un serio problema para nosotros mismos y para la sociedad en su conjunto.

Un chico de verdad no es una nenaza

Te contaré una pequeña anécdota de la infancia de mi hijo. Sucedió cuando no tenía más de cinco o seis años. Era una tarde de verano y estábamos de piscina, con el resto de la familia. Cuando todas y todos estábamos relajados tomando un café, de repente oímos llorar a un niño y enseguida

nos alarmamos. Mi hijo se acercó llorando, con esa fuerza de la que solo un niño (o una niña) es capaz. Se señalaba el brazo y cuando lo miramos nos dimos cuenta de que le había picado una abeja y que lo tenía hinchado. No recuerdo si su madre le puso algo sobre la hinchazón, pero nunca olvidaré lo que a gritos soltó uno de sus tíos:

—¡No llores, no seas mariquita, que los tíos no lloran, hombre!

Aquella simple frase me dolió más que si me hubieran dado una guantada.

—¡Claro que tiene que llorar! ¡Si le duele, tiene que llorar! —creo que fue lo que dije.

Lo cogí en brazos, como cuando era un bebé, y poco a poco se fue calmando. Estuvimos así un rato, hasta que se le pasó el dolor y volvió a la piscina, a jugar con sus primos.

En la frase que su tío le lanzó a mi hijo, el clásico «los niños no lloran», está presente uno de los rasgos esenciales de la masculinidad. La palabra *no* ha sido y es decisiva en la definición de lo que implica ser un hombre, porque habitualmente la masculinidad se ha definido en negativo. Ser un hombre implica no ser una mujer, y esa es una lección que desde muy pequeños la sociedad se encarga de lanzar sobre nosotros. Si queremos ser hombres de verdad tenemos que aprender a no comportarnos como se supone que lo hacen las niñas. No solo es que los niños no lloren, sino que tampoco se visten de rosa, no les gustan los juegos que tienen que ver con la casa o los cuidados, no expresan sus emociones, no se muestran débiles, no son románticos, no actúan en público con forzado recato y compostura, no se preocupan por su aspecto físico o su ropa, no suelen estar callados, no adoptan una posición sumisa, no disfrutan yendo de tiendas, no controlan sus pasiones… Y así podríamos seguir con una larga lista.

El artista británico Grayson Perry dice que sobre nosotros actúa permanentemente una especie de Ministerio de la Masculinidad, el cual nos vigila y nos sanciona si nos separamos de aquello que se supone que debemos ser y hacer. Y todas sus normas están marcadas por el rechazo de lo femenino. Por eso también se ha dicho que la homofobia, de la que más adelante hablaremos, es un ingrediente esencial de la masculinidad hegemónica. Homofobia entendida como expresión del temor de los hombres «de verdad» a ser considerados por los demás como similares a una chica. Es decir, como un traidor a su género.

Mi hijo, cuando era muy pequeño, se me rebeló un día cuando se negó a ponerse una camiseta de color rosa. Apenas tenía tres años y me

sorprendió verlo afirmar de manera tan tajante que aquella prenda era de niñas. Aunque afortunadamente hemos ido rompiendo esas fronteras absurdas que siempre ha habido entre la ropa para hombre y la de mujer, y cada vez hay más prendas andróginas, todavía hoy los chicos sois reacios a poneros determinadas prendas por los colores que tienen, por los estampados o por el tipo de tejido. Quizá ha habido una mayor relajación en cuanto a los accesorios: los pendientes ya no son solo de chicas, un chico puede llevar un pequeño bolso para meter sus cosas, los sombreros y las gorras se han ido haciendo cada vez más unisex… Sin embargo, todavía es poco frecuente encontrarse con un grupo de chicos que, por ejemplo, vayan de tiendas juntos, o a los que veamos disfrutar probándose ropa o eligiendo qué se van a poner un sábado por la tarde. Piensa en cuántos de tus amigos, tal vez tú mismo también, siguen delegando en las mujeres que les rodean —madres, novias, hermanas— la compra de determinadas prendas, o bien, en el mejor de los casos, siguen necesitando que ellas los acompañen porque son las que tienen más criterio para estos temas. Cosa que no harían, por ejemplo, si salieran a mirar una moto que desean tener.

Los invencibles

La construcción *en negativo* de la masculinidad sigue teniendo una terrible consecuencia: nuestro rechazo a todo aquello que tenga que ver con las emociones y los sentimientos, unido a la idea de que nosotros siempre tenemos que mostrarnos duros, valientes e invencibles. Nunca podemos dar la imagen o la sensación de que somos frágiles o cobardes (eso es de chicas). Recuerda: *Invictus* es el nombre de un conocido perfume para hombres, cuya publicidad es el mejor ejemplo de cómo hoy día se sigue reproduciendo el modelo más tradicional de varón.

Estos mandatos, los que controla el Ministerio de la Masculinidad, hacen que siempre tengamos que renunciar a una serie de emociones que son humanas, y por tanto no son exclusivas de niños o de niñas. Es decir, que no tienen sexo, pero a las que el patriarcado sí que las ha clasificado con criterios de género. Por eso a los hombres en general nos cuesta tanto expresar lo que sentimos, comunicar nuestros afectos e incluso hasta ser cariñosos con los demás. Y no es porque no podamos hacerlo, no hay nada en nosotros que nos predisponga a ser secos, ariscos o inexpresivos, sino que desde siempre se nos ha educado para que renunciemos a toda esa parte de nosotros.

Esta mentalidad ha tenido dos consecuencias terribles. La primera, que los hombres nos hayamos perdido siempre muchos aspectos de la vida, de las relaciones, de nuestra humanidad, de tal manera que no hemos disfrutado de todo aquello relacionado con los vínculos emocionales, con el cuidado de los demás, con la expresión de los afectos. La segunda consecuencia ha sido que, como siempre hemos huido de esa parte emocional, en muchos momentos de nuestras vidas nos hemos convertido en seres incapaces de gestionar nuestros problemas, las dificultades que se nos iban presentando y las relaciones afectivas con otros y con otras. En este sentido, los hombres somos discapacitados desde el punto de vista emocional.

Hace unos meses las redes sociales se hicieron eco de cómo el cantante británico James Blake se revolvía frente a muchos comentarios que, tras su último lanzamiento, la canción *Don't Miss It*, lo tachaban de «chico triste». Blake se explicó en las redes sociales con un mensaje en el que, entre otras cosas, decía lo siguiente: «Estoy abrumado por la buena recepción que ha tenido *Don't Miss It*, sin embargo, no puedo evitar darme cuenta de que cada vez que hablo de mis sentimientos en una canción, las palabras "chico triste" se usan para describirla. Siempre he considerado que esta expresión, que se utiliza para describir a los hombres que hablan abiertamente de sus sentimientos, es insana y problemática. El simple hecho de ponerle una etiqueta, cuando jamás cuestionamos a las mujeres que hablan sobre las cosas por las que pasan, contribuye a la históricamente desastrosa estigmatización de los hombres que se expresan emocionalmente».

El modelo hegemónico de masculinidad nos obliga a que de alguna forma renunciemos a expresar o compartir sentimientos y emociones. Y cuando lo hacemos tenemos incluso que justificarlo, que dar explicaciones. Por supuesto, el chico que se deja llevar por toda esa parte emocional es con frecuencia calificado de blandito y enseguida se cuestiona su «masculinidad».

Estreñidos emocionales

Los hombres somos racionales, pero también emocionales. Tenemos permanentemente la necesidad de crear vínculos emocionales con los demás, sentimos y no solo pensamos, los acontecimientos nos duelen o nos alegran, la vida a veces nos sobrecoge y otras nos regala un subidón. Por supuesto que tenemos derecho a estar tristes, a llorar cuando nos haga falta,

a mostrarnos ante los demás vulnerables y frágiles. Porque esa es nuestra auténtica naturaleza, no la de los héroes de las películas o de la historia, sino la de seres humanos que también dudan, no siempre tienen todas las certezas, se equivocan, se plantean muchas preguntas, se agobian, se deprimen, se entristecen.

A mí siempre me gusta recordar aquel partido de tenis en el que Rafa Nadal derrotó a Roger Federer, y este, como un niño pequeño, lloró delante de millones de cámaras. Expresó su tristeza, su enfado, su desilusión. Pero lo más importante no fue solo eso, tan poco habitual en un terreno tan *masculinizado* como el deporte, sino que todas y todos vimos como Nadal se acercaba a él, lo abrazaba con cariño, lo consolaba y tenía hacia él un gesto que bien podríamos enmarcar en eso que antes hemos llamado *ética del cuidado.* Esa escena, insisto, tan poco habitual en un terreno tan competitivo como el del deporte, encierra todo un programa de cuál debería ser el futuro de las masculinidades.

Si fuéramos capaces de superar el viejo modelo de hombres invencibles e insensibles, las consecuencias serían positivas no solo para nosotros, sino en general para la sociedad. Hace unos años se puso muy de moda hablar de la *inteligencia emocional*, con el objetivo de romper con esa visión tan racionalista del ser humano. Ten en cuenta que en este aspecto también ha primado una división binaria y jerárquica, que no es otra que la que ha dividido la realidad entre lo racional —que siempre se entendió masculino — y lo emocional —por supuesto, femenino—. Esa distinción sirvió, por ejemplo, para argumentar, como ya hemos comentado, que las mujeres, en cuanto seres emocionales, no debían participar en política.

Una de las grandes revoluciones que tenemos pendiente es asumir que todos los seres humanos, con independencia de nuestro sexo, tenemos razón y emociones, y que ambas dimensiones son fundamentales para construirnos, para entender el mundo y por supuesto para relacionarnos. Y que vivir con toda la intensidad lo emocional es fundamental justamente para lo que hablábamos antes: para entender al otro y a la otra, para reconocerlos como iguales, para sentir como propia la humillación o discriminación del prójimo. Solo asumiendo esa parte emocional será posible que tengamos relaciones personales mucho más ricas y, sobre todo, con más posibilidades de que no acaben siendo tóxicas ni perjudiciales. En muchos casos el fracaso en nuestras relaciones se produce porque muy singularmente los hombres somos incapaces de gestionar lo que tiene que ver con lo que sentimos. De ahí que me parezca tan contundente la

expresión que usa Grayson Perry para referirse a esta carencia tan masculina: somos estreñidos emocionales.

¿En qué consiste ese estreñimiento? Pues, entre otras cosas, en que no solemos hablar de nuestros sentimientos, nos cuesta poner en palabras nuestras intimidades, es habitual que nos traguemos lo que nos duele, lo que nos desconcierta, todo aquello que no controlamos. ¿Cuáles serían las tareas que nos deberíamos poner para evitar esas malas digestiones? Deberíamos empezar por no considerar negativo, ni por tanto avergonzarnos por ello, vivir cualquier emoción, expresarla, llorar, comunicar lo que sentimos y hacerlo, a ser posible, sin agresividad. Porque uno de los problemas que también tenemos habitualmente los hombres es que, ante esa incapacidad para gestionar las emociones, reaccionamos de manera agresiva hacia los demás, cuando en el fondo el problema es nuestro o cuando somos incapaces de asumir nuestro fracaso, o que estamos perdidos, o que nos hemos equivocado. En este sentido, habría que puntualizar que no es tanto que nosotros no expresemos emociones, sino que más bien damos prioridad a algunas sobre otras. Por ejemplo, la ira es una emoción marcadamente masculina. Y la ira se suele traducir en agresividad hacia los demás, en violencia a menudo. Piensa en cuántas veces has reaccionado de esta forma *iracunda* hacia tus padres, amigos o parejas. Como más adelante veremos, en esta mala gestión de nuestro interior se hallan con frecuencia las raíces de la violencia de género.

Y tampoco podemos olvidar que, en los últimos tiempos, muchas chicas están empezando a asumir determinados comportamientos y actitudes que tienen que ver con ese referente masculino. Es decir, empieza a haber chicas que reaccionan de manera violenta, agresiva, iracunda. Con otras chicas y con chicos. Algo que entiendo que es consecuencia de dos factores. De entrada, porque ante un mundo en el que ellas son las principales víctimas de violencias y ataques de todo tipo, algunas chicas empiezan a aprender que tienen que defenderse usando las mismas armas. De hecho, cada vez hay más publicidad, o series y hasta películas, en las que el mensaje que se nos lanza es ese: la igualdad pasa por que las chicas sean igual de fuertes, violentas y agresivas que los chicos. Por otra parte, el modelo de comportamiento que mayoritariamente vemos en la sociedad como el que triunfa, como el que siempre se sale con la suya, como el que es más admirado, sigue siendo el masculino, el que aquí estamos explicando como tradicionalmente masculino: el machito chulo, violento si hace falta, el *invictus* de toda la vida. No es de extrañar por tanto que

chicos y chicas se miren en esa referencia y entiendan que es la que deben asumir si quieren triunfar en la vida. Creo, aunque esto es algo que me gustaría debatir con vosotros, lectores y lectoras, que los dos factores anteriores nos llevan a un mundo con más violencia y problemas. No creo que la igualdad real pase por que las chicas hagan las mismas tonterías que los chicos llevamos haciendo toda la vida.

Como hombre que ha sido educado en ese modelo de estreñimiento emocional, sé bien que la tarea que tenemos por delante no es fácil. Y no lo es porque lo que se nos reclama es hacer justo lo contrario de lo que durante siglos nos dijeron que tenemos que hacer. Se trata de ir asumiendo e incorporando a nuestra forma de ser, a nuestra vida, todo lo que explicábamos sobre la *ética del cuidado.* Estoy convencido de que es uno de los retos que nos tendríamos que poner si de verdad queremos convertirnos en mejores tipos, o sea, también en mejores hijos, mejores amigos, mejores novios, mejores amantes. En vez de huir de todo eso que nos dijeron que era femenino, aprendamos a reconciliarnos con ello. Sería una magnífica estrategia para empezar a desvincularos de la *manada* de la que, sin saberlo, tú también formas parte.

6

«Mi chico me pega lo normal»

- Cuando eras niño/a, ¿te regalaron algún juego o juguete relacionado de alguna manera con la violencia?
- ¿Te has visto involucrado/a alguna vez en una pelea que haya supuesto el ejercicio de violencia hacia otros/as?
- ¿Alguna vez te has sentido controlada/o o dominada/o por tu pareja?
- ¿Has tenido algún amigo o amiga que haya sufrido algún tipo de violencia en una relación? ¿Has sabido cómo ayudarle?
- ¿Qué cualidades debería tener la persona con la que sueñas tener una relación?

Las violencias contra las mujeres

¿Sabías que desde 2003, que es el año en que empieza a haber un cómputo oficial, en nuestro país han sido asesinadas cerca de 1.000 mujeres por violencia machista? Cerca de mil mujeres en 15 años. Una cifra que debería horrorizarte y convencerte de que la violencia de género es uno de los mayores problemas que siguen teniendo nuestras sociedades y el mundo entero. Porque nuestro país no es una excepción. Las mujeres son asesinadas por hombres en cualquier lugar del planeta, incluso en aquellos países que podríamos considerar los más avanzados en materia de igualdad. ¿Te imaginas qué habría pasado en nuestro país si en vez de mujeres hubieran sido 1.000 policías, o diputados, o militares, los asesinados?

¿Piensas que la reacción social habría sido la misma?

Más de 25 millones de mujeres europeas fueron víctimas de violencia machista en el año 2014. Los países más castigados por este tipo de violencia son los del norte de Europa, que paradójicamente invierten más en programas de educación para la igualdad de género. Según una macroencuesta realizada por la Agencia Europea de Derechos Humanos en 2014, 13 millones de ciudadanas experimentaron violencia física, 3,7 millones sufrieron violencia sexual y 9 millones, acoso sexual. Los países miembros que encabezan la lista de casos de violencia machista son Dinamarca (52 por ciento), Finlandia (47 por ciento), Suecia (46 por ciento), Francia y Reino Unido (ambos con un 44 por ciento). Estos porcentajes representan a mujeres de la Unión Europea que han sufrido violencia física y/o sexual desde los quince años de edad. España tiene menos de la mitad de casos en términos porcentuales que Dinamarca, un 22 por ciento. Aunque resulten alarmantes estas cifras, esta diferencia se explica porque en los países nórdicos hay mayor conciencia y las mujeres son más propensas a hablar de estas situaciones en una encuesta.

Supongo que imaginarás que esas cifras son aún mayores en contextos donde las garantías democráticas son menores. Nos puede servir como referente la brutal y permanente violencia sobre las mujeres que se vive en México, donde los muchos crímenes machistas cometidos en Ciudad Juárez han llevado a hablar de feminicidio para referirse a los crímenes de odio contra mujeres cometidos por hombres en una posición de supremacía. Todo esto ha llevado a que las mujeres feministas reclamen que se proclame y se garantice en las constituciones el derecho fundamental de las mujeres a vivir una vida libre de violencia.

Seguramente muchas y muchos pensarán que este es un problema que no tiene que ver con la juventud, que afecta a mujeres y hombres de otras generaciones, mayores, y que fueron educados en unos valores que poco tienen que ver con los actuales. Nada más lejos de la realidad. Según datos del Instituto Nacional de Estadística hechos públicos en mayo de 2017, 653 adolescentes españolas tienen una orden de protección o medidas cautelares tras denunciar a sus novios o exnovios. El número ha crecido un 14,8 por ciento en 2017 y es el más alto del lustro. En esa franja de menores de dieciocho años también crece más que en otras edades el número de denunciados por violencia de género. Este grupo sube de 107 a 127, un incremento del 18,7 por ciento.

En un informe que se hizo público en 2017, y que realizó el Centro

Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, se ponían de manifiesto algunos datos preocupantes. Por ejemplo, casi dos de cada tres jóvenes españoles (27,4 por ciento) de entre quince y veintinueve años considera que la violencia de género es una «actitud normal» en las relaciones de pareja y el 30 por ciento cree que este tipo de violencia ha aumentado «por culpa» de la población inmigrante. Además, el 21,2 por ciento de los encuestados opinaba que la violencia machista es un tema «politizado», que «se exagera», y casi un 7 por ciento cree que es un problema «inevitable» que, aunque esté mal, «siempre ha existido». En general, el informe revelaba que el grado de mantenimiento de estas representaciones sociales sobre la violencia machista es superior entre los varones, y en los niveles de estudios inferiores, aunque existe gran consenso (87 por ciento) en afirmar que se trata de un «problema social muy grave».

Todos los estudios más recientes nos confirman el aumento de la violencia de género entre los más jóvenes. Un incremento que es alarmante porque coincide con el momento histórico en que más medidas de todo tipo se han adoptado contra este drama y en el que la sociedad española ha ido adquiriendo conciencia sobre un problema que durante siglos no fue relevante y se entendió que era una cuestión absolutamente privada. Por lo tanto, nos tendríamos que preguntar qué está fallando y, sobre todo, de qué manera deberías posicionarte ante un problema que acaba cada año con la vida de tantas mujeres. A las que, por supuesto, habría que sumar los miles que arrastran las heridas, físicas y psicológicas, que en ellas deja una relación violenta.

Cuando hablamos estrictamente de violencia de género, nos referimos, siguiendo lo que establece la Ley Orgánica que se aprobó en 2004, a aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aunque ya no convivan. Es decir, cuando hablamos de violencia de género nos referimos solo y exclusivamente a la que tiene lugar en el contexto de las relaciones afectivas entre hombres y mujeres: un matrimonio, una pareja de novios, cualquier pareja en la que haya un vínculo amoroso. Con independencia de que esa pareja haya dejado de existir: en muchos casos, la violencia se produce cuando se da una ruptura. Por lo tanto, también entrarían bajo este concepto legal las violencias que sobre ti, lectora, pudiera ejercer un exnovio.

Por lo tanto, y según nuestras leyes, cualquier otro tipo de violencia, como podría ser la que tiene lugar entre hijos y padres, o la que puede afectar a las mujeres en otros contextos que no sean los de una relación afectiva, o la que podría darse en una pareja de dos chicos, no puede ser considerada como *de género*. La violencia que se da en el entorno de un hogar o de una familia, pero no del hombre hacia la mujer, es la que estrictamente deberíamos calificar como *violencia doméstica*. Tampoco podemos hablar de violencia de género para referirnos al asesinato por un cliente de una mujer prostituida, o al maltrato que pueda sufrir una chica por sus compañeros de piso. Lo cual no quiere decir que estas violencias no estén castigadas. Claro que lo están, pero no se les aplicarían las medidas singulares que el legislador previó en 2004, las cuales se adoptaron ante la evidencia de que era un problema social alarmante y al que había que responder de forma específica.

En nuestro país hubo un clarísimo momento de inflexión con respecto a la respuesta social y política a la violencia de género: el asesinato de una mujer llamada Ana Orantes, cuya historia merece la pena recordar. Esta valiente mujer, tras divorciarse, acudió el día 4 de diciembre de 1997 al programa televisivo de Canal Sur *De tarde en tarde*, donde contó toda la violencia y la humillación que había soportado durante sus años de matrimonio. El miércoles 17 de diciembre de 1997, catorce días después de la emisión de esa entrevista televisiva, su exmarido, José Parejo, llevó a cabo su venganza. Después de darle una paliza que la dejó inconsciente, la ató a una silla en el patio del domicilio familiar, la roció de gasolina y la quemó viva delante de uno de sus hijos menores, de catorce años, que volvía del colegio en ese momento y que fue quien alertó a los vecinos.

En 2017, en la presentación del libro *Hombres por la igualdad*, de Nuria Coronado, tuve la suerte de conocer a Fran, uno de los hijos de Ana Orantes. Fue emocionante escuchar su testimonio, sus recuerdos, saber que para él —que ahora es padre, tiene dos hijos— la igualdad es mucho más que una palabra. En el libro, Fran relata experiencias que a simple vista pueden parecer pequeñas, pero que retratan a la perfección cómo actúa un maltratador. Por ejemplo, cómo su padre pretendía siempre tener apartada a su madre del mundo: «De recién casados la llevó a vivir a unas cuevas que había en las afueras de Granada para que no tuviera relación con nadie. Solo estaba él. Después, cuando aquello empezó a llenarse de gente, nos llevó a otro sitio donde solo había árboles y cuando vio que se llenaba de gente buscó un terreno sin agua, luz, butano… y quería llevársela allí

cuando me echó a mí. Siempre la quiso esconder para que no se pudiera relacionar». Sus conclusiones son terroríficas: «Mi padre era un monstruo. De puertas para afuera era un trabajador, pero cuando entraba en casa se atrevía con nosotros y nos la tenía jurada».

El asesinato de Ana Orantes marcó un antes y un después en torno a una realidad que hasta entonces prácticamente había sido invisible. El asesinato de esta mujer no solo provocó la necesidad de cambiar nuestras leyes, sino también que la sociedad empezara a ser consciente del sufrimiento de muchas mujeres, que tradicionalmente se habían mantenido en silencio, soportando maltratos y vejaciones, mientras quienes estaban cerca de ellas —familiares, vecinos, amigos— entendían que era mejor no meterse en esos que eran asuntos privados. Uno de los mayores expertos sobre este tema en nuestro país, Miguel Lorente, tituló uno de sus trabajos *Mi marido me pega lo normal*. Con este título, Lorente quería poner el acento en lo normal que para muchas mujeres fue siempre que sus maridos o parejas fueran violentos con ellas. No se trata solo de un título provocador: el mismo Miguel lo había escuchado repetidamente en boca de las mujeres maltratadas que le contaban su experiencia. Es decir, durante siglos —y así lo justificaron grandes pensadores como Rousseau—, *lo normal* era que un marido, para mantener a raya a su mujer, la maltratase, le pegase o la tuviese sometida.

Entre otras muchas cosas, la ley que se aprobó en nuestro país en 2004 supuso romper con esa idea tan asentada de que la violencia de género era un asunto privado, un problema que se tenía que resolver en el seno de la pareja y en el que los demás no debían intervenir. A partir de este momento, empezamos a asumir que la violencia de género es un asunto que debe preocuparnos a todos y a todas, y que merece una respuesta por parte de los poderes públicos. Y que ninguno de nosotros, ni de vosotras ni de vosotros, debe permanecer callado cuando veamos que se está usando violencia contra una mujer.

La violencia de género supone un ataque brutal a los derechos fundamentales de las mujeres —su vida, su integridad física, su integridad moral— y la expresión más rotunda de la desigualdad. Por eso justamente la ley opta por ese término, *género*, que remite a una construcción social en la que se da por hecho que los hombres tenemos y ejercemos ciertos poderes sobre las mujeres. Por eso cometemos un error si tratamos de analizar cada crimen machista que se produce como si fuera un caso aislado de otros, como cuando se comete cualquier otro tipo de asesinato. Y

las respuestas a este drama que no cesa tampoco pueden ser las mismas que se dan a otros tipos de violencia.

Por lo tanto, deberíamos tener en cuenta dos cuestiones esenciales si de verdad queremos erradicar este problema social: la primera, que como estas violencias tienen su origen en el machismo, es evidente que solo acabando con él podremos poner punto final al sufrimiento de tantas mujeres; y la segunda, que el sujeto que actúa violentamente en estos casos poco o nada se parece a otro tipo de delincuentes. Sus motivaciones y su manera de actuar son completamente distintas a las de otros asesinos. Ten en cuenta que en la mayoría de los casos los hombres que asesinan a sus mujeres se suicidan de manera inmediata, o incluso en algunos casos se entregan ellos mismos a la policía, algo que no es habitual en otros tipos de delitos. Con el paso de los años ha empezado a discutirse el término *violencia de género* e incluso se han hecho propuestas de cambios en la ley para que se incluyan otros tipos de violencias que se ejercen sobre las mujeres. Cada vez parece cobrar más fuerza la necesidad de ampliar la ley para incluir todas las que podemos calificar como violencias machistas. Así parece exigirlo además un tratado internacional que España ha ratificado y que se ocupa específicamente de este tema: el Convenio de Estambul, de 2011, en el que se opta por un concepto más amplio:

> Por violencia contra las mujeres se deberá entender una violación de los derechos humanos y una forma de discriminación contra las mujeres, y designará todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada.

Otro cambio que poco a poco se va introduciendo en las leyes es el reconocimiento como víctimas de la violencia no solo de la mujer que directamente la sufre, sino también de los hijos y las hijas que están viviendo ese terrible drama. Piensa simplemente en cuántos niños y niñas se han quedado huérfanos, con la madre asesinada y el padre en la cárcel, o cuánto han sufrido desde pequeños y pequeñas viviendo en una familia donde han ido viendo como algo cotidiano el maltrato psicológico, el desprecio, los gritos y los golpes. Este es un motivo más que suficiente para vayamos extendiendo el término y hablando por tanto de violencias machistas o patriarcales.

La escalera de la violencia

La violencia física deja huella evidente en el cuerpo. Pero la que se ejerce de manera psicológica, que con frecuencia deja incluso una herida más dolorosa y profunda en las mujeres que la sufren, es más difícil de identificar. Tiene que ver con gestos, actitudes y comportamientos que suponen negar la autonomía de las mujeres, que las someten a un permanente machaque, que traducen la concepción que muchos hombres tienen de su relación con ellas. Esos comportamientos y esas actitudes machistas, que en muchos casos son casi imperceptibles para quienes no los sufren, son el caldo de cultivo que en muchos casos acaba explotando en violencia física.

Pensemos en cómo hoy día a través del móvil se puede controlar al otro o a la otra, se pueden usar conversaciones o imágenes como chantaje. Es frecuente que se usen las redes sociales para manipular, acosar o presionar a alguien, en muchos casos en nombre del amor. Todos esos comportamientos constituyen en sí violencia y pueden ser la base, el punto de partida, para violencias mucho más graves. Eso lo explica muy bien Carmen Ruiz Repullo con su metáfora de la escalera, en la que muestra que, en las relaciones, con frecuencia tóxicas, entre chicos y chicas se van subiendo escalones. Podemos detectar cómo aumentan el control y el dominio progresivamente. Hasta llegar, claro, al punto extremo de la violencia física más extrema. Los escalones de los que habla Carmen para explicar este proceso son, de abajo hacia arriba, los siguientes:

1.°
El control de las amistades, de la ubicación, incluso de la ropa o el aspecto físico.
2.°
Aislamiento de amistades y familiares.
3.°
El chantaje y la culpabilización.
4.°
Las agresiones sexuales con el pretexto de un falso consentimiento.
5.°
Las desvalorizaciones, las humillaciones y los insultos.
6.°
La intimidación.
7.°
Las agresiones físicas iniciales.

8.°
Amenazas.
9.°
La agresión sexual con fuerza.
10.°
La violencia física severa.

Lo más terrible de toda esta escalera es que los distintos escalones pueden llegar a justificarse en nombre del amor y que tanto las chicas, que son las que sufren las consecuencias terribles de este tipo de relación, como los chicos, habitualmente los que asumen el papel de controladores y dominantes, tienen normalizadas estas situaciones. Todo ello tiene que ver, pues, con una determinada construcción de los géneros, que implican relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres, alimentadas por una visión del amor que empuja a considerarlas como lo habitual.

No se trata de que los hombres maltratadores tengan una enfermedad, o que se vuelvan puntualmente locos, o que como se pasan con la bebida o las drogas se les vaya la pinza. Ese diagnóstico está equivocado. Estamos ante sujetos que tienen asumido que, en cuanto hombres, tienen determinados poderes sobre las mujeres. Están socializados para usar la agresividad y la violencia para resolver los conflictos. Por supuesto, si, partiendo de esa actitud, además se emborrachan, o se drogan, o se les cruzan los cables con algún otro problema que tengan, por ejemplo, en el trabajo, las consecuencias puedes imaginarlas. Pero no te equivoques: la raíz del maltrato está en esa concepción de la masculinidad y en cómo desde ella muchos hombres, también jóvenes, entienden todavía hoy, en pleno siglo XXI, que deben tratar a las mujeres.

Es un dato muy clarificador el que muchos casos extremos de violencia, que lamentablemente acaban en asesinatos, se produzcan cuando la mujer decide acabar con una relación y ellos son incapaces de digerirlo. «La maté porque era mía» es la frase terrible que resumiría esas situaciones.

La violencia es la herramienta que habitualmente usa un hombre machista para controlar a las mujeres, para mantenerlas sometidas, para destruir su autoestima y para hacerlas absolutamente dependientes. Y el maltrato psicológico son los pequeños gestos, actitudes y comportamientos que día a día se suceden, a veces sin que ellas los perciban como un ataque, y que acaban reduciendo a la mujer a una especie de marioneta en manos del hombre. Una marioneta que, no lo olvides, en muchos casos lo justifica todo en nombre del amor. Esto provoca que, en estas relaciones tan tóxicas,

las mujeres, que con frecuencia llevan soportando estos maltratos años y años, estén llenas de miedos y carezcan de recursos para salir de ese círculo.

Las expertas que han abordado este tema ponen de manifiesto que la violencia no se suele presentar de golpe, sino que pasa por diferentes fases. Si has experimentado o experimentas una relación así de tóxica, deberías comprobar si has pasado o estás pasando por alguno de los siguientes momentos. Una primera fase sería la que podemos identificar con la del enamoramiento: ese momento en que todo parece maravilloso, como un sueño. En un segundo momento, surgen las primeras tensiones, el chico empieza a presionar, a recriminar cosas a la chica, a subrayar lo que hace mal. En esta fase lo más habitual es que ella cambie determinados comportamientos para que él no se moleste. Lo hace, y por un tiempo vuelven a sentirse muy felices, como si estuvieran en una luna de miel. Y así, poco a poco, se llega a una fase de agresión, que suele empezar por una gran bronca y acaba con frecuencia en el maltrato físico. Se entra en una espiral que es muy difícil romper. No pienses que el chico machista que actúa de esta manera puede cambiar fácilmente. Sería un milagro que el amor lo hiciera cambiar. Por eso ante el menor atisbo de maltrato lo mejor sería romper de inmediato esa relación. Y pedir ayuda, y contarlo, y buscar el apoyo de amigas y familiares.

Todo esto que vemos muy claro en la teoría, en la práctica es más difícil de detectar. ¿Cuándo podemos considerar una determinada actuación como maltrato? Veamos algunos ejemplos que puedes usar como termómetro si los aplicas a tus relaciones. Se los he cogido prestados a Marina Marroquí, una mujer muy joven que sufrió violencia de género y que consiguió escapar de ella. Creo que nadie mejor que quien lo ha sufrido en sus propias carnes para clarificar cuándo estamos ante comportamientos intolerables. El objetivo es ir teniendo clara la diferencia entre querer mucho y querer bien, entender dónde está la línea roja que ningún chico debería sobrepasar. Piensa, lector, si alguna vez has actuado así con una chica y, en consecuencia, plantéate que nunca más vas a repetir estos comportamientos.

Es maltrato si:

- Te hace sentir culpable constantemente de vuestros problemas.
-

Se enfada si no estás disponible siempre para él.

- Utiliza el chantaje emocional para conseguir su propósito: «Si me quisieras no te vestirías así», «Si no te quedas conmigo, soy capaz de cualquier cosa».
- Te infravalora, intentando convencerte de que sin él no serías nada.
- Te agrede (verbal, física o sexualmente), y luego se arrepiente y te promete que nunca lo volverá a hacer.
- Intenta estropearte las ocasiones especiales.
- No te deja salir o hablar con tus amigos, intenta alejarte de ellos y de tu familia.
- Tienes que pensar antes todo lo que dices para que no se enfade.
- No te deja realizar actividades que te gustan.
- Trata de obligarte a mantener relaciones sexuales y, si no quieres, se enfada.
- Te ridiculiza y humilla delante de los demás: «Es una desordenada», «No sabe hacer nada», «Lo suspende todo».
- Te vigila y te controla. Te considera su posesión.
- Tiene celos de cualquiera que se acerque a hablarte y te hace responsable de ello, insinuándote que buscas acostarte con ellos.
- Rompéis y volvéis a menudo.

Son solo algunos ejemplos de comportamientos que te pueden servir para detectar cuándo estás viviendo una relación tóxica que puede acabar en violencia. Aunque he puesto el foco en las chicas como sufridoras de

este tipo de actitudes, no quiere decir que un chico no pueda ser maltratado por su pareja. Pero es un hecho que hoy por hoy esos esquemas se dan mayoritariamente de hombres hacia mujeres, porque tienen que ver con ese machismo que nos lleva a considerar que nosotros somos los dominantes y ellas las dominadas.

Un problema masculino

La violencia de género es un problema que sufren las mujeres pero que realmente lo tenemos nosotros, y solo acabaremos con ella cuando previamente lo hagamos con los hombres machistas. Unos hombres acostumbrados a usar la violencia en sus relaciones no solo con las mujeres, sino también con otros hombres.

De acuerdo con un estudio mundial sobre el homicidio de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), publicado en 2014, cerca del 95 por ciento de los homicidas a nivel global son hombres. También la mayoría de las víctimas son varones: aproximadamente el 80 por ciento, según Naciones Unidas. Los homicidios cometidos en los espacios públicos son generalmente perpetrados por hombres contra hombres, mientras que en la esfera doméstica en la mayoría de los casos las víctimas son mujeres asesinadas por sus parejas, exparejas o familiares.

Es urgente que nos tomemos muy en serio el cambio de los hombres. Que desde pequeñitos seamos educados en unos valores lo más alejados posible de la agresividad, la violencia o la ira. Tenemos que ir aprendiendo a vivir relaciones basadas en la empatía, en el cuidado del otro y de la otra, y en las que seamos capaces de gestionar los conflictos de manera pacífica. Porque en cualquier relación humana, por supuesto también en las amorosas, se plantean conflictos y problemas. No hay relaciones idílicas (salvo en algunas películas). Lo importante es aprender a solventar las dificultades desde el respeto al otro/la otra y desde el diálogo.

Todo pasa también por considerar a nuestras compañeras como iguales, por no entender que nosotros somos los que hemos de llevar siempre la voz cantante, por asumir que tanto en lo afectivo como en lo sexual hemos de ir negociando lo que los dos desean y quieren en cada momento. Sin presiones, sin agobios, sin amenazas. Es decir, solo el buen amor nos podrá llevar a una sociedad en la que vayan eliminándose todas las relaciones tóxicas que hoy por hoy siguen llevando a muchas mujeres a la muerte.

En paralelo, tú, lectora, deberías tomar conciencia de cómo ninguna

estáis a salvo del maltrato. Por eso es tan importante que estés alerta, que no te dejes llevar por los mitos del amor romántico, que te hagas fuerte y que por delante de todo pongas tu autonomía. Esto no quiere decir que debas convertirte en enemiga de los chicos, porque es evidente que hay hombres encantadores y con los que podrás llegar a construir relaciones saludables. Pero no olvides nunca que el amor no debe justificar nada y que a la menor falta de respeto hacia tu persona lo mejor es marcar distancias. Y, por supuesto, no cometas el error de asimilar los comportamientos y actitudes que ves en los varones. La solución no pasa por reproducir lo que hacemos mayoritariamente nosotros. Eso nos llevaría a más violencia y horror. La solución pasa por ser capaces de imaginar otro tipo de historias amorosas en las que nadie ejerza control y posesión sobre el otro/la otra.

Dejémonos todas y todos de cuentos y asumamos que un amor que hiere y mata no vale la pena.

7

Los mitos del amor romántico

- ¿Te has sentido en alguna ocasión celoso o celosa de tu pareja? ¿Y ella de ti?
- ¿Has alejado a tu pareja de sus amigos y amigas de toda la vida?
- ¿Le has pedido alguna vez las contraseñas de sus redes sociales o de su correo electrónico?
- Cuando has terminado una relación, ¿lo has hecho de forma pacífica?
- ¿En alguna ocasión quien decía quererte te hizo llorar?
- Si tuvieras que dedicarle una canción a tu pareja, ¿cuál sería?

Locuras e insensateces

Toca hablar del amor. Esa fuerza, o energía, o como quieras llamarlo, que acaba siendo tan decisiva en nuestras vidas, a la que tantas vueltas le damos y sobre la que tenemos poquísimas certezas. Esa idea que está todo el día revoloteando en las canciones que escuchas, en los vídeos que ves en YouTube o en las películas que te hacen suspirar (no sé si más a ellas que a ellos, tendríamos que debatirlo). La filosofía, la poesía e incluso la ciencia llevan siglos dándole vueltas a la pregunta de si el amor es cuestión de física, de química, de ambas cosas, o de cualquier otra que es imposible de someter a los estrechos márgenes del conocimiento.

A veces podemos confundir con amor lo que es simple deseo, o al

revés. Puede haber sexo sin amor, aunque a mí personalmente me resulta complicado entender que pueda haber amor sin sexo. No obstante, no podemos olvidar que hay personas asexuales que pueden vivir historias basadas exclusivamente en lo que sienten como amor, sin necesidad de relaciones físicas. Todo esto puede resultar incluso más confuso cuando se es joven. Por eso me parece tan importante que hablemos del amor, sobre todo para evitar las consecuencias negativas que pueden derivarse de su mal entendimiento.

Quizá la mejor forma de definir el amor sea entenderlo como una suma de cuidados, deseos y placeres. Y en esa suma interviene todo nuestro cuerpo, es algo que sentimos, pero que también pensamos. Una mezcla que sin duda tiene mucho de química, pero también de cabeza, de pecho y por supuesto de corazón.

Me interesa hablar del amor no desde la profunda perspectiva desde la que se han escrito muchos libros, sino como parte de un contexto en el que el machismo todavía sigue dominando en las relaciones hombre/mujer. Me interesan sobre todo las consecuencias que eso tiene en ti, chica o chico, así como en la sociedad en la que vivimos. Esa es una de las lecciones esenciales del feminismo: todo lo personal es político. Lo cual significa básicamente dos cosas: la primera, que todo lo que hacemos y vivimos, incluidos los ámbitos más íntimos de nuestras vidas, acaba teniendo repercusiones más allá de nosotros, es decir, incide en nuestras relaciones, en la sociedad en la que vivimos; y la segunda, que todo lo que hacemos, incluido lo más personal que puedas pensar, está condicionado por cómo la sociedad en la que vivimos entiende lo que significa ser hombre y ser mujer.

Precisamente en esa sociedad en la que vivimos se nos insiste en que, en gran medida, nuestra felicidad está conectada al amor. Es como si sobre todas y todos tuviéramos el peso de una tremenda exigencia: para ser felices, para que nos sintamos seres plenos y realizados, tenemos que vivir en pareja, y quien no lo hace, porque no encuentra a su *media naranja*, es juzgado como una persona fracasada. Ese es el mensaje que nos lanzan todos los días la publicidad, las canciones y la mayoría de las películas que vemos. Los grandes almacenes siguen haciendo su agosto cuando llega el 14 de febrero y todas y todos nos vemos obligados a celebrar San Valentín. Incluso todo lo que podemos comprar en cualquier supermercado está pensado para la vida en pareja o en familia. Con frecuencia resulta muy complicado comprar determinados productos —yogures, galletas, frutas—

pensando en una persona que viva sola.

Tenemos que hablar del amor en un libro que pretende poner de manifiesto cuántas injusticias provoca el machismo porque durante siglos, y todavía hoy, el amor ha sido uno de los factores que más han contribuido a mantener a las mujeres en un estado de subordinación. Piensa que ya en el siglo XV Christine de Pizan escribió una advertencia que sigue teniendo actualidad: «Huid, damas mías, huid del insensato amor con que os apremian. Huid de la enloquecida pasión, cuyos juegos placenteros siempre terminan en perjuicio vuestro».

Ese perjuicio a las mujeres sigue causándose siglos después. Todavía hoy, y en sociedades supuestamente avanzadas como la nuestra, muchas chicas continúan considerando normal que el amor implique dependencia de un chico y que, por lo tanto, es lo habitual que esa pareja te controle. Como ha sido también una constante a lo largo de la historia, el amor no solo se sigue usando para justificar que las mujeres estén controladas, sino también para argumentar en muchos casos que son inestables o unas histéricas. Y todo eso, insisto, por amor.

Por lo tanto, parece evidente que el amor romántico es otro de esos instrumentos que el patriarcado usa para mantenerte, como mínimo, entretenida, ya que, para ti, y me dirijo ahora a las chicas, estar enamorada, o buscar el amor, parece que sigue siendo un objetivo esencial. Algo que normalmente no se plantea de la misma manera con los chicos. Para ti, lector, y hablo en general, no digo que no haya excepciones, el amor es un elemento más de tu vida, pero no creo que sea el más importante. Mientras que una chica, a la que con frecuencia vemos representada dibujando corazones y con la vista perdida en el vacío, cuando piensa en su proyecto de vida suele incorporar una pareja, vivir una relación amorosa, para nosotros suelen ser más importantes otras cosas como tener un buen trabajo o un buen coche.

El mundo controlado por los hombres ha construido todo un imaginario en cuanto a la experiencia del amor para las mujeres. Ese imaginario es el que ha llevado a la mayoría de ellas a entender que el amor lo justificaba todo, que era la clave para interpretar cualquier acontecimiento o conflicto y, en definitiva, para la mayoría, la única vía de lograr algo parecido a la felicidad. En nombre del amor, las mujeres se casaban, quedaban sometidas al marido, vivían enteramente para los trabajos reproductivos y de crianza, carecían de proyectos propios. Estaban, pues, muy jodidas, pero se supone que felices. Porque además ese era el mensaje que la sociedad no dejaba de

lanzarles desde que eran muy pequeñitas. Además, y para cerrar el círculo del control de las mujeres, durante siglos las que se rebelaban contra esos mandatos, las que se negaban a cumplir con ellos, se convertían automáticamente en *malas mujeres.*

Creo que es justo aquí donde estamos llegando al que podríamos llamar *el corazón del patriarcado*, ya que tiene que ver con cómo entendemos el papel de unos y de otras en la sociedad. Ellas como seres que viven para otros, fundamentalmente para amar y cuidar a los hombres. Ellos como los que tienen siempre a una o varias mujeres a su disposición. De hecho, durante siglos, las mujeres no tenían otro destino que casarse y convertirse en la «señora de», e incluso era frecuente que una mujer, al casarse, perdiera su propio apellido y asumiera el de su esposo. Todavía hoy en determinados lugares del mundo, y en determinadas culturas, las mujeres nacen con esa losa encima y desde niñas las familias les conciertan los matrimonios y las preparan para cumplir un papel de esposas sumisas. Todo esto, claro, ha tenido como reverso el fantástico lugar que siempre hemos ocupado nosotros. Los hombres hemos podido desarrollar nuestros proyectos profesionales y personales, tener vida pública, usar el tiempo como quisiéramos, porque teníamos en nuestra casa siempre una mujer, o varias, dedicadas a amarnos, cuidarnos y dar satisfacción a nuestros deseos y necesidades. Y esta especie de contrato, que no es más que un pacto de sumisión, aparecía revestido con los ropajes de esa concepción del amor romántico que novelas, canciones y películas nos han ido metiendo por los ojos, por los oídos y por la cabeza.

Las expertas que han estudiado este tema no dudan en hablar de los mitos del amor romántico para explicar con detalle todas y cada una de las manifestaciones en que se proyecta esa concepción tan dañina. Hablamos de mitos en el sentido de ficciones que a lo largo del tiempo se han ido consolidando y transmitiendo de generación en generación, por más que en muchos casos disten de responder a lo que pasa en la vida real. En gran medida, dramas como la violencia de género tienen sus raíces en este entendimiento del amor que acaba convirtiendo a las mujeres en víctimas.

El amor todo lo puede

No es casualidad que el primer grupo de mitos que vamos a analizar recuerde el título de una película o de una canción romántica. Se trata de una idea tan metida dentro de nosotras y de nosotros, que ha sido y es

usada por muchísimos creadores y repetida por todas y por todos en estribillos de canciones. Es esa concepción que nos lleva a creer que el amor es una especie de artilugio mágico que puede transformarlo todo, que puede hacer milagros y frente al que nuestra capacidad racional tiene poco que hacer. Lo que has leído en tantos cuentos o has visto en muchas películas o series. Y todo esto es un mito porque la realidad nos demuestra que las cosas cambian, y no digamos las personas, porque justamente nosotras y nosotros tomamos las riendas de los asuntos, de nuestras vidas, asumimos determinadas decisiones y cambiamos aquello con lo que no estamos a gusto. Pero todo esto sucede porque nos ponemos manos a la obra, no porque haya una varita mágica que nos resuelva la vida.

Esta primera creencia, como todas las que vamos a ir analizando, se proyecta a su vez en otra serie de mitos. Veámoslos uno por uno.

1. Las personas pueden cambiar por amor

Esta creencia errónea es la que nos lleva en muchas ocasiones a pensar que la persona de la que estamos enamorados, gracias justamente al amor, podrá cambiar algún comportamiento o actitud que no nos parece correcto. Tal vez tú misma te hayas enamorado alguna vez de un chico que ha tenido comportamientos agresivos contigo, o ha sido muy posesivo, o celoso, y has pensado que ya iría cambiando, que había que darle tiempo. Que el amor sería como una especie de medicina que haría el milagro de que el malote se convirtiera en un ser angelical. No hace falta decirte que los milagros no existen: como mucho, solo en las películas. Por lo tanto, no deberíamos confiar en que una persona vaya a cambiar su carácter, su forma de ser, ni mucho menos su machismo, por el hecho de estar enamorada. Si te enamoras de un chico machista, por ejemplo, mucho me temo que el amor no lo convertirá en feminista.

Por otra parte, también deberías plantearte si el amor ha de implicar cambiar a otra persona. A mí me parece que pretender eso es justamente lo contrario al amor. Cada cual es como es, con sus defectos y sus virtudes, con cosas buenas y malas, y si nos enamoramos de alguien lo hacemos de todo él o de toda ella. No podemos pretender que se convierta en alguien distinto. Eso, piénsalo por un momento, seguro que te ha pasado en más de una ocasión. Con frecuencia nos pasa que nos enamoramos no tanto de la persona real y concreta, sino de la imagen que nos hacemos de ella. No nos enamoramos tanto de quién es y de cómo es, sino que más bien estamos pensando en cómo nos gustaría que fuera. En este error está el origen de

muchos fracasos y de muchas relaciones conflictivas.

2. La omnipotencia del amor

Este mito nos lleva a pensar que gracias al amor se pueden superar todos los obstáculos que se le planteen a una pareja. Seguro que recuerdas más de una película en la que se nos cuenta justo eso: la historia de una pareja que junta supera todo tipo de dificultades y, al final, salen victoriosos porque han estado juntos y enamorados. Esta idea, que tiene más que ver con lo que pasa en las películas que con la vida real, nos puede llevar a no interpretar correctamente comportamientos negativos de la pareja, o a aguantar determinados conflictos o a justificar determinadas situaciones que son injustificables. Y, sobre todo, puede dar lugar a que dejemos pasar muchas cosas, sin hacer nada por cambiarlas, confiando en que será el amor el que se encargue de solventarlas.

Esta creencia en la omnipotencia del amor está muy vinculada a otra concepción que las mujeres han tenido de los hombres de los que se enamoraban. Para muchas, ese hombre se convertía en una especie de salvador. Era el que venía a sacar a la pobre chica de la soledad, de la tristeza o de una vida que la hacía sufrir. ¿Cuántas veces hemos visto este esquema en cuentos, en películas o en canciones? El príncipe que besa a la Bella Durmiente y la hace despertar del sueño. En la vida real, nos salvamos nosotras y nosotros solos. Sin duda con la complicidad de la gente que nos quiere, pero nunca porque llegue una especie de superhéroe —o superheroína— que soluciona todos nuestros problemas.

3. La normalización del conflicto

Este mito supone pensar que, por ejemplo, al principio de una relación son habituales los desencuentros, las peleas, los desacuerdos. Que es necesario un proceso de adaptación y que es normal que esas cosan pasen entre dos que se quieren. Seguro que has vivido algo parecido en alguna relación. De esa manera has considerado normales los conflictos y has confiado en que solo había que dejar pasar el tiempo para que desaparecieran. Y puede que en más de una ocasión te hayas hartado de esperar, porque si esos conflictos existían era porque algo no iba bien entre las dos personas implicadas.

4. Los polos opuestos se atraen

Esta idea está tan extendida que estoy segurísimo de que tú mismo o tú

misma la has aplicado alguna vez con relación a una chica o un chico que te ha gustado. Alguien al que has visto desde el principio como muy distinto a ti, pero sobre el que te has hecho la idea de que justamente el que os separen tantas cosas será bueno para vuestra relación. Porque si sois muy parecidos acabaréis chocando y la historia será imposible o, como mínimo, muy complicada.

Esta falsa creencia acaba convertida en muchos casos en un pretexto con el que justificar que los dos miembros de una pareja no se entiendan en absoluto. Por supuesto que es fantástico que cada uno de los miembros de una pareja tenga su propio universo, sus aficiones, sus gustos y su manera de ver el mundo, y es enriquecedor que una persona distinta nos aporte cosas nuevas. Pero el problema que plantea este mito es que nos hace perder de vista el hecho de que una pareja necesita tener cosas en común, compartir determinadas visiones de la realidad, ser cómplices en ciertos temas, porque eso les ayudará a llevarse mejor, a poder tener un proyecto compartido y a ser, en definitiva, más felices. No estoy diciendo que tengamos que ser idénticos, sino que tenemos que asumir que para vivir con más plenitud una relación afectiva es importante compartir un mismo lenguaje. Imagina lo complicado que tiene que ser vivir una historia amorosa en la que necesitas traducir lo que haces o dices para que tu pareja lo entienda.

5. En toda relación amorosa hay o puede haber sufrimiento

Este mito podemos resumirlo en un terrible refrán que no sé si alguna vez has escuchado: «Quien bien te quiere te hará llorar». ¿Cómo que quien bien te quiere te hará llorar? Este mito ha sido durante siglos terrible para las mujeres, y me temo que lo sigue siendo para muchas chicas que han interiorizado que no hay amor verdadero sin sufrimiento. Piensa en cuántas películas románticas has podido ver que la chica protagonista sufre por amor, o cuántas novelas se han escrito sobre esta experiencia femenina, o cuántas canciones nos recuerdan siempre este dolor. Lo cual no quiere decir que los chicos no suframos en nuestras relaciones, pero la sociedad ha normalizado la imagen de que ellas habitualmente viven el amor con ese coste. Y que, cuanto más se sufre, más auténtica es la historia.

Tener asumida esta concepción del amor como sufrimiento es terrible, porque, como sucede con todos los mitos que estamos comentando, nos bloquea ante determinadas situaciones. Sentir el amor de esta manera impide, por ejemplo, que una chica sea capaz de reaccionar ante una

situación de violencia y que llegue a asumir como normales las barbaridades que pueda hacerle o decirle su pareja. Es una especie de masoquismo que de ninguna manera deberías tolerar. El amor no puede ser una tragedia ni un drama. Eso no es amor. Por eso deberíamos empezar a desmentir refranes como «los que se pelean se desean» o «amores reñidos, amores queridos».

Los conflictos en una pareja, y no digamos el sufrimiento, están garantizados cuando una o las dos partes es incapaz de gestionar bien sus emociones. Y eso es algo que ya hemos dicho que sobre todo les ocurre a los chicos. Esa especie de incapacidad que los hombres hemos tenido siempre para enfrentarnos a nuestros traumas, a nuestras necesidades internas, a lo que nos pasa por dentro, se proyecta en muchos casos en nuestra relación con los demás, y muy especialmente con las chicas. Conocerás muchos ejemplos de chicos adorables a primera vista, pero con los que luego resulta imposible hablar de determinados temas, compartir los problemas, resolver de manera pacífica los conflictos. Con esos *estreñidos emocionales* es muy complicado convivir.

6. El amor verdadero lo perdona y lo aguanta todo

«Si no me perdonas, es que no me amas de verdad.» En cuántas ocasiones habrás escuchado una frase como esta. Es un chantaje mediante el cual decimos que el amor verdadero implica que la persona perjudicada por una actitud o comportamiento, si quiere de verdad, tiene que aguantar y perdonar. Esta idea de sacrificio, que sobre todo han hecho suya las mujeres, es una puerta abierta, por ejemplo, para justificar el maltrato y, lo que incluso es peor, el silencio y la pasividad de las mujeres ante hombres que abusan de ellas.

Te animo a que busques canciones modernas o de otras épocas en las que la idea clave sea el perdón. «Perdóname. / Yo no pretendo hacerte daño, / no sé vivir con este engaño, / aunque me odies tal vez», canta Ricky Martin. O mira de qué manera más cruel acaba pidiendo perdón Pablo Alborán en otra canción: «Siento volverte loca, / darte el veneno de mi boca. / Siento tener que irme así, / sin decirte adiós». Él la vuelve loca —otro clásico: las mujeres locas de amor—, él le da el veneno de su boca y además se va, sin decirle adiós. Eso sí, como chico educado que es, le pide perdón.

Como a todos los mitos que te estoy poniendo delante para que te mires en el espejo, tendríamos que darle la vuelta también a este. El amor de

verdad, el que nos hace felices, el que vale, no nos hace sufrir, no nos obliga a aguantar y a soportar. Utiliza siempre el siguiente medidor: cuando en una relación empiezas a *soportar* cosas, es que algo en ella no va bien.

El amor verdadero predestinado

1. El mito de la media naranja

Este mito supone pensar que realmente no elegimos a nuestra pareja, sino que más bien hay como una especie de fuerza superior que hace que la tengamos predestinada: es la parte de nosotros que nos falta y que andamos buscando por el mundo. Y, claro, feliz aquel que la encuentra, e infeliz el que nunca llega a encontrarse con ella. La literatura, desde el amor cortés del Medievo o el Romanticismo, está llena de esta concepción, que sigue presente hoy en día cuando escribes mensajes de amor —supongo que ahora por Instagram o por WhatsApp— o cuando sueñas con el cuento de que en algún lugar estará esperando el príncipe o la princesa que tiene la varita mágica de tu felicidad. Recuerda cuántos cuentos clásicos están basados en este relato: la princesa —a ser posible, calladita, sumisa, dormida incluso— que espera al príncipe que dé sentido a su vida. Ahí están *Cenicienta*, *Blancanieves* o *La bella durmiente* como ejemplos que todos tenemos en mente. Lo terrible es que este modelo sigue repitiéndose en muchas de las historias que continúas viendo en el cine o en la tele. ¿Se te ocurre algún ejemplo?

2. El mito de la complementariedad

La falsa idea de la media naranja está estrechamente conectada con la de la complementariedad, que consiste en pensar que todas y todos somos seres incompletos, que necesitamos de otra persona que de alguna forma llene toda esa parte vacía de nosotros mismos.

Este mito de la complementariedad ha servido también durante toda la historia para defender que la regla debería ser la heterosexualidad, es decir, que un chico y una chica eran complementarios: cada uno aportaba a la relación algo que el otro o la otra no tenía. Era, por tanto, una aberración, o algo contra la naturaleza, que dos chicos o dos chicas pudieran enamorarse. Esa complementariedad se proyectaba también en lo sexual, partiendo de la idea de que para tener hijos o hijas eran necesarios un hombre y una mujer. Esto suponía, además, entender que la única finalidad del sexo era la

reproducción.

Esta es una de las ideas que más daño continúa haciendo con relación a cómo vivimos el amor, porque supone negar nuestra individualidad. Es decir, difícilmente podremos vivir una relación sana si no reconocemos y respetamos nuestra propia autonomía y la de nuestra pareja y entendemos que cada uno tiene vida propia y no necesita de nadie para ser pleno.

Por lo tanto, frente a ese mito, la idea que tendríamos que asumir es que cualquiera de nosotros está completo. No necesitamos de nadie para realizarnos ni mucho menos para ser completamente felices. Así que espero que, a partir de ahora, en ningún momento te dejes llevar por esta creencia y tengas siempre claro que eres una naranja entera. Será fantástico si a lo largo de la vida te encuentras con otra naranja, o con muchas, o con frutas diversas, con las que podrás hacer un zumo riquísimo. Pero no pienses que eso es lo que da un sentido total a tu vida, ni en consecuencia sientas como un fracaso si pasan los años y sigues sin encontrar tu «media naranja». Asume desde ya que esas personas ideales solo existen, claro, en las películas y en los videoclips.

3. El mito de la química especial

Los dos mitos anteriores se basan en gran medida en una especie de *razonamiento emocional* que podríamos resumir de la siguiente manera: cuando una persona está enamorada de otra es porque ha sido activada una química especial que produce un enamoramiento. Es la famosa flecha de Cupido que hace que sintamos el corazón atravesado y que veamos en ese otro nuestra alma gemela. Lo cantaba hace unos años Fangoria: «El amor es química mental, / pura y dura electricidad».

Estas creencias son muy negativas, porque todas coinciden en negar nuestra capacidad de decisión. Es decir, es como si en materia amorosa nos volviéramos una especie de marionetas manejadas por el destino, o por la química, o por alguna fuerza exterior a nosotros que nos impide tomar decisiones de manera libre. No deberías olvidar que incluso cuando te enamoras continúas siendo un sujeto autónomo. Una lección que en particular creo que a las chicas les cuesta más trabajo aprender del todo, entre otras cosas porque las mujeres han arrastrado durante siglos la idea de que el amor provoca una especie de reacción química que anula su voluntad. Los chicos, en general, no hemos sentido esa presión. Lo cual no quiere decir que alguno no sienta o viva el amor de esta manera, sino que, social y culturalmente —volvemos al género—, a nosotros no se nos ha

educado para que nos sintamos atrapados por los sentimientos.

4. Solo hay un amor verdadero

También es posible que este mito lo hayas asumido como propio en más de una ocasión. Seguro que lo has pensado en esos momentos en los que te da por soñar o imaginar cómo te gustaría vivir en un futuro. Este mito está estrechamente conectado con los anteriores: si tenemos alguien predestinado, si por ahí anda suelta nuestra media naranja, es lógico pensar que solo vamos a tener un amor de verdad en nuestras vidas. El que representa esa persona complementaria, esa pieza que nos falta. Todas y todos hemos tenido esa sensación al enamorarnos, al menos inicialmente. Pues bien, nada más lejos de lo que pasa en la realidad. No quiero decir que no sea posible que uno encuentre una persona maravillosa y pueda vivir con ella una historia de amor que dure años, o incluso para toda la vida, pero me parece que eso pasa con más frecuencia en las novelas y en las películas. En la vida real es mucho más frecuente, y ya lo habrás vivido, que tengamos varios amores. Yo creo que, si aceptamos que podemos amar muchas veces a distintas personas, vamos a disfrutar mucho más y no vamos a estar tan condicionados pensando que la persona de la que nos enamoramos es la definitiva.

5. La prolongada intensidad pasional

Este mito supone creer que la intensidad pasional que sentimos en los primeros momentos de una relación amorosa va a mantenerse durante años y va a perdurar incluso después de convivir mucho tiempo. No dudo que un amor pueda durar años, pero el amor, ya lo irás comprobando, pasa por distintas fases y no todas tienen la intensidad de esos primeros momentos. Es muy habitual que, en las relaciones de juventud, que no suelen prolongarse en el tiempo, salvo en contadas excepciones, todo se viva con mucha pasión, como si fuera el gran momento de nuestras vidas. De ahí que necesites estar todo el día conectado a las redes, que hagas todo lo posible por estar con tu chica o con tu chico a la menor oportunidad, que todas las horas te resulten cortas y que incluso vivas con tristeza y melancolía los momentos del día en que no puedes estar con tu pareja. Esta pasión, no lo dudes, se aminora cuando pasan las semanas y los meses. Cuando se es joven y se tienen muchas relaciones, lo normal es que ni te dé tiempo a llegar a ese momento de pérdida de la pasión.

Junto a la conciencia de que esa intensidad pasional tiene su duración,

también deberías tener presente que el amor, igual que empieza, se acaba. Es decir, que lo más habitual es que una relación dure un tiempo y llegue a un momento en el que ya no tenga continuidad. Y lo mejor en estos casos, cuando la historia ya no funciona, cuando cualquiera de los miembros de la pareja o los dos ya no están a gusto, es dejarlo ir. Hay que aprender también a vivir ese final del amor y a ser lo más sensato posible en ese momento. Claro que lo pasamos mal cuando se acaba una historia de amor, pero debemos aprender a asumirlo, a no convertir al otro o la otra en un enemigo y a gestionar ese final no como un fracaso, sino como algo natural. Mejor quedarnos con todo lo bueno vivido y pensar en que otro amor llegará. El amor empieza y acaba, como todo en la vida, como la vida misma.

El amor como entrega total

1. El amor es lo más importante y requiere entrega total

El tercer grupo de mitos nos pone de manifiesto una serie de creencias que a lo largo de la historia han sido muy determinantes para las mujeres. Son los mitos que responden a la idea de que la experiencia amorosa es la más importante en la vida y de que, por tanto, cuando nos enamoramos, tenemos que entregarnos al cien por cien a la otra persona.

Bajo esta idea, las mujeres, sobre todo las mujeres, incluidas por supuesto muchas chicas jóvenes, siguen entendiendo que lo que da o puede dar sentido a sus vidas es el amor. Es lo que justifica su existencia, lo que posibilita que su vida sea feliz, y, para completar esa especie de proyecto global, se asume que una debe entregarse totalmente a la persona amada, dejar de ser un ser independiente y fusionarse con la pareja. De nuevo, te pido que repases películas o canciones en las que siempre aparecen estos mitos: la mujer entregada al amor, la mujer que sufre por amor, la que se siente frustrada si su relación fracasa o si no consigue enamorarse. La que suele cantar cosas como «sin ti no soy nada». Por el contrario, los hombres nunca hemos vivido esa experiencia *total* que viven las mujeres. Para nosotros es un proyecto más que se suma a otros muchos, como los profesionales, que dan sentido completo a nuestras vidas.

Quizá deberíamos aprender también, tanto unas como otros, que estar solo no es algo necesariamente negativo, que se puede tener una vida

afectiva y sexual plena sin necesidad de tener una pareja estable, o que lo más habitual para cualquiera es que vayamos sumando una serie de historias, mejores y peores, a lo largo de los años. Que eso de la pareja perfecta para toda la vida también es un mito o, en el mejor de los casos, una excepción. Al menos en un mundo donde ya, afortunadamente, en países como el nuestro, la regla general va siendo que las chicas no dependan de los chicos para sobrevivir. Aunque es verdad, hay que reconocerlo, que todavía hoy muchas mujeres, también jóvenes, siguen dependiendo por diferentes motivos —económicos, culturales, emocionales — de un varón que las proteja. Y, por motivos como este, uno de los objetivos esenciales del feminismo es que mujeres y hombres podamos vivir como seres autónomos e independientes.

2. La renuncia a la intimidad

Este mito de la entrega total lleva también a una serie de perversiones relacionadas con la idea de que si se ama se debe renunciar a la intimidad. Esta renuncia la vives, lectora o lector, todos los días, gracias a las oportunidades que para ello te ofrecen las redes sociales. Como es un mundo al que nos pasamos media vida conectados, es habitual que se reproduzcan comportamientos tremendamente tóxicos y que pueden tener consecuencias más negativas de lo que pensamos.

Es habitual que le demos la contraseña del correo electrónico o la clave para entrar en Instagram a nuestra pareja. Compartimos imágenes incluso de momentos muy personales y privados, la doble rayita del WhatsApp nos permite controlar cuándo alguien está conectado, incluso cuándo nos ignora. Hasta hay aplicaciones en el móvil que nos permiten saber la localización de una persona en todo momento. Sé sincero o sincera, y contesta: ¿le has pedido la ubicación a tu chica o a tu chico? ¿Has visto como algo normal que él o ella tenga acceso a tus cuentas?

Todo esto, que puede parecer normal, supone nada más y nada menos que permitir que una persona te controle, lo cual implica perder tu autonomía y, en muchos casos, tu intimidad. Nada más lejano de lo que debería ser una sana relación afectiva. Porque el amor no nos debe convertir ni en vigilantes de nuestra pareja, ni en controladores de sus movimientos, ni mucho menos debemos renunciar en su nombre a tener nuestro espacio privado, íntimo, que es únicamente nuestro y de nadie más.

Como señalan todos los estudios que se están haciendo sobre los más jóvenes, este es sin duda uno de los mayores errores que se cometen al

enamorarse. Piensa en cuántas veces los chicos usan aspectos íntimos —una foto ligerita de ropa, un comentario sacado de contexto— para denigrar o humillar, por ejemplo, a la chica con la que han roto, o para provocar celos a otra que les interesa, o para demostrar a los colegas el poder que tienen sobre su chica, o para presumir de conquistas.

En muchos casos puedes caer en conductas que están castigadas en el Código Penal —por ejemplo, si usas las redes sociales para que una chica se sienta acosada— y pequeños detalles, que no son tan pequeños, pueden ser el germen de situaciones más complejas y que pueden derivar en violencia. Porque ya hemos explicado que la violencia de género no es solo la física, sino también la psicológica, la que tiene que ver con el trato degradante que en ocasiones los chicos dan a las chicas y que está íntimamente relacionado con el ejercicio del control sobre ellas. Control sobre sus cuerpos, sobre sus redes sociales, sobre sus gustos, sobre sus decisiones, sobre su forma de vestir. Y nada hay más opuesto a una relación amorosa sana que negarle al otro o a la otra su libertad.

Siempre insisto en que son las chicas las que más sufren este tipo de actitudes, lo cual no quiere decir que al contrario no pase. Pero los estudios que se han hecho sobre estas cuestiones ponen de relieve que la mayoría de las víctimas de esta concepción tan tóxica del amor son mujeres. Basta con pensar que, por ejemplo, las redes sociales que usamos todos los días no hacen sino reproducir la cultura machista dominante en las sociedades contemporáneas.

El amor como posesión exclusiva

1. El amor es para siempre

Una de las bases más sólidas de esa cultura machista que sigue provocando consecuencias tan negativas en las mujeres es, sin duda, la concepción del amor como posesión y exclusividad de la persona amada. Esta idea es la que lleva a muchas y a muchos a pensar que el amor romántico debe conducir siempre a una unión estable. Afortunadamente en los últimos tiempos se ha ido relajando la conexión entre amor y matrimonio, pero no dejamos de recibir mensajes que insisten en ella. Mira cuánta publicidad vemos cada día relacionada con bodas o, por ejemplo, cuántas películas tienen como eje central la planificación o celebración de un matrimonio, y habitualmente estas historias son siempre contadas desde la posición de la

mujer. *La boda de mi mejor amiga*, *Mi gran boda griega*, *Cuatro bodas y un funeral*, *Novia a la fuga*… La lista es infinita.

La misma existencia del divorcio, y el hecho de que tantas parejas acaben separadas y/o divorciadas, es la mejor prueba de que esta creencia ni siquiera responde ya a la regla general. Separación o divorcio que no debemos entender como un fracaso, sino simplemente como el punto final de una historia y, quién sabe, tal vez el punto de partida de otras historias por llegar.

2. La fidelidad como expresión del amor

De este terrible mito de la posesión y la exclusividad se derivan consecuencias muy distintas en torno a la idea de la fidelidad. Lo importante es que cualquier pareja pueda negociar, ponerse de acuerdo en cómo va a ser la relación, tener confianza y comunicación. A partir de ahí, cada pareja es un mundo e incluso puede haber parejas abiertas que asuman como algo normal que sus miembros puedan tener otras relaciones sexuales. Algo que será positivo siempre que sea una condición aceptada por las dos partes. En este sentido, yo siempre he creído que más importante que la fidelidad es la lealtad, es decir, que se sea sincero con el otro / la otra y no haya ninguna traición.

Por otra parte, no puedes olvidar que el concepto tradicional de fidelidad, sobre todo proyectado en las relaciones sexuales, ha tenido siempre una carga de género. Como ya hemos comentado, todavía hoy la vara de medir que se utiliza en este tema es distinta para las chicas. Es decir, habitualmente a las chicas que se relacionan con muchos chicos, que son absolutamente libres en sus relaciones, se las critica y se las censura moralmente. Son unos putones, unas frescas. Incluso entre ellas es habitual que se miren con ese punto de censura. Los norteamericanos, que se inventan calificativos para todo, hablan del *slut shaming* para referirse a este tipo de juicios críticos sobre las chicas: sois unas facilonas, parecéis unas mosquitas muertas, pero luego… os gusta tontear con unos y con otros, sois unas «calientapollas»…

Sin embargo, los chicos que hacen exactamente lo mismo no son valorados tan negativamente. Al contario, el que actúa así es un héroe, al que a todos les gustaría parecerse. Es un referente en el grupo, porque además bien que se encarga de contar sus conquistas y aventuras para que todo el mundo le aplauda. Incluso a muchas chicas, me temo, ese es el modelo de chico que más les seduce.

3. Los celos como expresión de amor verdadero

Entender el amor como posesión tiene como una de sus más terribles consecuencias asumir que los celos son expresión de un amor verdadero. Lo mismo que antes te decía lo terrible que es asumir que «quien bien te quiere, te hará llorar», igualmente tóxico es pensar que si alguien está celoso de ti es porque te quiere mucho. Los celos son expresión de desconfianza en el otro, suponen no asumir que cada miembro de la pareja tiene vida propia y que nadie pertenece a nadie. Por eso a mí me parece un horror algo que se puso de moda hace unos años entre jóvenes y no tan jóvenes: colocar un candado en los hierros de los puentes como señal de amor. Una barbaridad, porque nada puede haber más tóxico que entender que el amor es una experiencia que nos encierra, que nos aprisiona, que nos tiene bajo control. Bajo control, claro, de quien tenga la llave para abrir o cerrar el candado.

Y también en esto las chicas se llevan la peor parte, porque muchos chicos se dejan llevar por los celos asumiendo una posición de control y dominio sobre ellas. De ahí que sea tan frecuente que un chico le diga a una chica cómo tiene que vestirse («no me gusta que lleves esas faldas tan cortas, que todos te miran») o que la separe de su grupo de amigas («no me gusta que te juntes con esa, no me cae bien») o que cualquier pequeño gesto provoque desconfianza («te he llamado tres veces y no me cogías el teléfono, te he enviado un whatsapp y he visto que saltaba la señal de recibido pero no me has contestado, con quién estabas que te he llamado a casa y me ha dicho tu madre que habías salido»).

En muchas ocasiones, esto desemboca en violencia de género. Es decir, si el amor es posesión, el que ama reacciona con violencia cuando la amada decide romper las cadenas, abrir el candado y ser libre. Ten presente que muchas mujeres son asesinadas por sus parejas o maridos cuando se inicia el proceso de separación o, en general, cuando ellas deciden romper con una historia en la que se sienten machacadas. Y ten presente también que, aunque afortunadamente esto ya sea historia en nuestro país, durante décadas muchos asesinatos machistas se disfrazaban bajo la idea del *crimen pasional*. Un concepto que hasta hace relativamente poco tiempo se usaba en los medios de comunicación para titular los casos de violencia machista. Es decir, con ese concepto se trataba de justificar que la pasión ciega vuelve loco al hombre de la relación, hasta tal punto que eso le lleva a matar. Por celos, porque ella decidió poner fin a la relación, porque ella

pretendía hacer su vida. La consecuencia final del machismo se achacó, durante siglos, a la locura que genera la pasión o el amor desmedido.

La vida no es un videoclip

El imaginario que seguimos recibiendo a través de las canciones, de las películas, de la publicidad o de los medios de comunicación en general, continúa insistiéndonos en esa visión tan edulcorada y tan falsa sobre el amor. Ahí están las clásicas princesas de Disney para recordarnos el papel de las chicas en las relaciones amorosas, y por supuesto el de los chicos, o sea, los príncipes. Ya seamos el que despierta a la Bella Durmiente o el que llega a perder su vida, como el personaje de Leonardo DiCaprio en *Titanic*, para salvarla a ella.

Si pensamos en qué novelas han tenido más éxito entre la juventud en los últimos años, o en las películas que más han visto las chicas y los chicos, en todas ellas encontramos los mismos referentes. Acuérdate de películas como las de la saga *Crepúsculo*, o las españolas *Tres metros sobre el suelo* y *Tengo ganas de ti*, por no hablar de tantas y tantas que siguen poniendo por las televisiones y con las que muchas generaciones nos hemos ido educando. En casi todas estas historias la mujer reproduce ese papel de ser absolutamente entregado, que solo parece encontrar sentido a la vida a través del amor, de ahí que siempre parezca estar a la espera de un príncipe azul que la rescate. Y, por supuesto, nosotros somos siempre los héroes, los chulos, los que hacemos cosas que van más allá de la relación amorosa, los que llevamos las riendas, los que tenemos poder. El cine reproduce, como cualquier producto creado mayoritariamente por los hombres, los esquemas y valores que están presentes en la sociedad machista.

Sin duda, no hay termómetro más fiable para medir hasta qué punto el machismo está presente en nuestra sociedad que fijarnos en cómo las películas retratan a las mujeres. Hace ya algunos años se puso de moda un test para detectar cuándo podríamos calificar una película como machista. El test de Bechdel, que es como se lo conoce, tuvo su origen en el cómic *Unas lesbianas de cuidado* (en inglés, *Dykes to Watch Out For* o DTWOF), obra de Alison Bechdel. El test propone tres parámetros a aplicar a cualquier película: que aparezcan al menos dos personajes femeninos, que hablen entre sí en algún momento y que esa conversación no trate sobre un hombre. Si aplicas estos criterios a cualquier película que

veas, comprobarás que la mayoría no lo pasan. Te recuerdo algunas películas que no superan ni de lejos el test: *Avatar*, *Toy Story*, *Gladiator*, *Up*, *El señor de los anillos*… La lista sería interminable. Esta es una prueba más de cómo todo lo que vemos, escuchamos o recibimos por cualquier canal de comunicación acaba influyendo en nuestra manera de pensar, en cómo nos percibimos y entendemos nuestras relaciones. Y si todos esos productos que consumimos cada día están dominados por una cultura machista, y las mujeres tienen muchas menos posibilidades de participar en su creación, podrás entender que la consecuencia sea que nos acabemos socializando de acuerdo con esos valores. También en relación a cómo entendemos el amor.

La música es otro de esos instrumentos clave en la socialización, porque es una poderosa herramienta de transmisión de valores, o de todo lo contrario, es decir, de *cosas que no valen*, porque nos entra en el cerebro casi sin darnos cuenta. Ahora, además, la historia es más complicada, porque lo que más ves son vídeos musicales en plataformas como YouTube, por lo que no solo estás oyendo una canción, sino también viendo una historia con imágenes. Una pequeña película en la que con demasiada frecuencia te están contando un cuento de hadas.

Te pongo un ejemplo muy cercano en el tiempo para que lo veas con más claridad. Hace unos meses todos hemos sido testigos de cómo RTVE seleccionaba a sus representantes en el Festival de Eurovisión a través de un *reality* que ha tenido mucho éxito, especialmente en las redes sociales y entre gente joven. Amaia y Alfred, la pareja seleccionada, se conocieron en el programa, se enamoraron y vivieron su historia de amor ante las cámaras de televisión. La canción con la que fueron a Eurovisión, *Tu canción*, es la máxima expresión de ese romanticismo del que antes hablábamos, de esa versión idealizada, y por tanto falsa, de lo que supone enamorarse. En el vídeo que hicieron para promocionarla, ella aparece con un largo vestido casi blanco —como si fuera una novia, como expresión de virginidad, de dulzura, de ese encanto tan típicamente femenino— y él con una chaqueta de cuero negro, otra imagen muy conectada siempre con lo masculino, con lo que representa ser un tío de verdad. *Tu canción* no solo nos vende música, sino todo un producto, toda una historia de amor. Me imagino que muchas y muchos se han visto reflejados en Amaia y Alfred, o han soñado con vivir una historia similar. Todo ello mientras tararean una canción que dice cosas como «todo es perfecto si estás a mi lado creando una ciudad» o «sé que en ti puedo encontrar esa voz que me abriga si el tiempo va mal».

Una historia que meses después todas y todos hemos visto cómo llegaba a su final. Como cualquier historia de amor.

Antes de cerrar este capítulo, y teniendo en mente esa historia retransmitida en directo por televisión, no quiero que se me olvide puntualizar que todo lo que he explicado parte de un modelo de pareja heterosexual, es decir, un chico y una chica. Y partimos de ese modelo porque lo que he tratado de hacerte ver es cómo en las relaciones entre hombres y mujeres es donde se parte de una evidente situación de desigualdad, también en el amor. Esto no quiere decir, por supuesto, que ese sea el único amor posible, o que entre parejas del mismo sexo no quepan comportamientos tóxicos y hasta violentos. Al contrario, en muchos casos las parejas homosexuales asumen los parámetros en los que mayoritariamente se nos educa, que no son otros que los de las relaciones heterosexuales. Por eso también en ellas es frecuente encontrar una parte dominante y otra dominada y, por supuesto, la reproducción de todos los mitos que hemos repasado. Algo que nos demuestra que vivimos en sociedades en las que seguimos contaminados en gran medida por lo que podríamos llamar *el mal amor*.

El buen amor

El dominio masculino, cuando se proyecta en las relaciones afectivas, acaba creando situaciones terribles, tóxicas e incluso violentas. Por eso hay que insistir tanto en tener presente que el origen de la llamada violencia de género está ligado en gran medida a los mitos del amor romántico. De ahí que sea tan importante que empecemos a superarlos y a vivir un buen amor. O, dicho de otra manera, que nos demos cuenta de que lo importante no es que nos quieran mucho, sino que nos quieran bien. En este sentido, el amor también puede ser revolucionario. Tal y como nos dice bell hooks: «El apoyo mutuo es la base del amor y la práctica feminista es el único movimiento por la justicia social de nuestra sociedad que crea las condiciones en las que se puede cultivar […]. Elegir la política feminista es elegir el amor».

Por lo tanto, podríamos hablar, como hace una de las mayores expertas en este tema, Coral Herrera, de una «revolución amorosa». Una revolución que nos lleve a tratarnos mejor, a cuidarnos, a valorar muchas más cosas como la ternura. Nada de sufrir, nada de pasarlo mal, nada de aguantar. El amor de verdad, el bueno, no tiene que hacernos aguantar nada. Al

contrario: tiene que ayudarnos a tener una vida mejor. Tiene que ser una fiesta. En cuanto veas que una relación no te proporciona alegría ni satisfacciones, mejor dejarla. Sin agobios, sin pena, sin creer que ese fin es el fin del mundo.

Para conseguir ese tipo de relación, basada en el compañerismo, en los cuidados mutuos, en la ternura, es urgente que las chicas se liberen de todos esos mitos que las convierten en sufridoras por amor. Ahora ya empiezan a dibujar en su imaginario que el chico *ideal*, si es que existe, no es precisamente ese tan malote que con frecuencia hace pasarlo mal, por muy bueno que esté o por mucho que recuerde al famoso de turno.

Ha llegado el momento de que empieces a valorar otro tipo de cualidades y comportamientos, porque sin duda te harán mucho más feliz. Como bien dice Coral Herrera, estaría muy bien que empezaras a enamorarte de esos chicos que también son rebeldes frente al patriarcado, que no obedecen a esos mandatos de virilidad que acaban provocando consecuencias tan negativas en ellos y en ellas. ¿Por qué no empiezas a darte cuenta de que un chico tierno puede ser sexy? De la misma manera, tú, lector, deberías dejar de responder a ese referente del ligón malote y buscar en tus parejas una persona con la que compartir, en condiciones de igualdad, un proyecto común, la alegría de cuidarse, muchas risas y poco, o ningún, drama. Trabaja para convertirte en un hombre con más capacidad de conectar con mujeres equivalentes, que están a tu misma altura y que incluso pueden ser más listas, valientes o interesantes que tú. Estar con alguien así debe ser un motivo de enriquecimiento, no de frustración. En esto los hombres tenemos mucho que superar porque, por ejemplo, para muchos todavía es una especie de vergüenza estar con una mujer que gane más que ellos, que sea más relevante públicamente o que tenga un reconocimiento que ellos no tienen. Porque lo tradicional ha sido justo lo contrario, ya sabes, que detrás de un gran hombre siempre hubiera una gran mujer. El secreto no es estar uno delante y otra detrás, o viceversa, sino los dos de la mano, cada uno con sus potencialidades, sus capacidades y su forma de ser.

El ideal a perseguir es ese que Coral Herrera llama *amor compañero*, «una forma de quererse basada en la solidaridad, la empatía, el respeto, la ternura y los cuidados». Estoy seguro de que, si todas y todos cambiáramos esa especie de lucha permanente en que a veces convertimos nuestras relaciones por un espacio de diálogo y de cariño, viviríamos unos amores más saludables y enriquecedores.

Esas mismas actitudes positivas serían las que deberíamos mantener cuando una relación se acaba. Es decir, por complicado que parezca, hay que poner ese punto final con cariño y respeto. Sin joderle la vida a nadie, sin jugar a las venganzas, sin prolongar algo que ya lleva mucho tiempo muerto. Si cultivamos el arte de hablarlo todo, de escucharnos, de no escondernos bajo el caparazón de nuestras inseguridades, será mucho más fácil acabar una historia. No digo yo que no haya que hacer un periodo de duelo, porque a todas y a todos nos duele cuando se rompe algo, pero procuremos que ese tiempo sea el menor posible y no lo convirtamos en espacio de reproches o de odio hacia quien compartió con nosotros una etapa. Y, pasado ese duelo, sin caer en el victimismo, en la culpabilización, recuperemos la ilusión. En este amor compañero nadie salva a nadie, como tampoco nadie es más que nadie. Y no es una especie de pócima mágica que hace que los dos enamorados vivan eternamente en un paraíso. Hay que trabajarlo, hay que ir negociándolo cada día, y por supuesto, como todo en la vida, también tiene su final. Se trataría de vivir nuestras relaciones sin dependencias enfermizas y sin renunciar cada uno, y cada una, a su propio espacio. En el amor somos dependientes, pero en el sentido de que vivimos una relación en la que los dos implicados nos cuidamos, nos hacemos la vida más placentera y actuamos como si fuéramos dos buenos amigos o dos buenas amigas que se ayudan. Es la sana interdependencia, no la dependencia que nos anula. La vida sigue siendo una aventura. Dejemos, pues, que nos vuelva a sorprender.

Y, por supuesto, no hay que rechazar que esos lazos puedan establecerse entre más de dos personas. En los últimos años se ha puesto muy de moda eso que se ha llamado *poliamor*, un concepto con el que nos referimos a la posibilidad de tener una relación afectiva con más de una persona a la vez. Una práctica que será igualmente saludable si las personas implicadas lo están de manera equitativa, sabiendo en todo momento en qué condiciones viven lo que viven y sin que, por supuesto, haya alguien que lleve el control y se beneficie de una situación de superioridad. Es decir, el poliamor lo que no puede justificar es que, por ejemplo, como ha pasado con frecuencia, un chico tenga a su disposición varias chicas, como si tuviera un harén y, en muchos casos, sin que ellas sean conscientes de lo que ocurre.

Sin autoestima, que es la palabra clave, es muy complicado tener relaciones saludables. Una persona sin autoestima es la que con más facilidad cae en las garras de alguien que la controla, la domina y la

somete… Todo ello, claro, en nombre del amor. Esa falta de autoestima, de confianza en sí mismas, es la que hace que a muchas mujeres, también a muchas chicas jóvenes, les resulte imposible salir de historias en las que son humilladas o maltratadas. La culpa es un sentimiento que con frecuencia hace que te sientas derrotada. No te equivoques: en muchos casos es la misma sociedad machista, el hombre que tienes al lado, quienes hacen todo lo posible para que te sientas responsable de todo lo malo. Y eso te lleva a un círculo vicioso del que es muy difícil salir.

También en ocasiones te sientes obligada a resolver la situación, a hacer todo lo posible para que él vuelva a sentirse a gusto, a darle un voto de confianza pensando que, gracias al amor, ya cambiará. Por todo ello es tan importante, aunque tengas una relación amorosa perfecta, no romper amistades, seguir teniendo redes de apoyo, no quedarte aislada con tu pareja. Es una equivocación que se paga muy cara cuando se produce una ruptura, y no digamos cuando la chica sufre cualquier tipo de violencia.

La mezcla de mitos del amor romántico y falta de autoestima es el cóctel perfecto para que se genere violencia en la pareja. Tal y como nos cuenta, en primera persona, Marina Marroquí en su libro *Eso no es amor*:

> Yo sufrí violencia de género. De los quince a los diecinueve años. A mí me maltrataron, me insultaron, me escupieron, me quemaron, me violaron y me pegaron una vez, y otra vez. Y me daba igual, porque pensaba que él iba a cambiar. Pensaba que conseguiría que se diera cuenta de lo mucho que luchaba por ese amor. Pero no, mi historia fue esta: me enamoré de un chulo, que parecía un chulo y que (¡OH, SORPRESA!) al final resultó un chulo que no hizo más que jugar a que yo tenía que dar y dar por ese amor a cambio de nada. Conseguí salir de esa relación a los diecinueve años. Me costó, porque él siempre conseguía que lo perdonase. Llorando en mi ventana. Jurándome que iba a cambiar, que se iba a convertir en alguien que ahora sé que nunca fue. Pero le funcionaba. Porque es lo que nos venden: amar es perdonar. Digo que conseguí salir, pero en realidad me sacaron, porque yo hubiera muerto por amor, como en esas canciones tan *bonitas*. Y, al salir, hice todo lo que no hay que hacer. No denuncié. No se lo conté a nadie. Hice nuevos amigos que nunca lo supieron. Y salí adelante como pude.

8

Follar con empatía

- ¿Sueles usar preservativo en las relaciones sexuales? ¿Quién suele llevarlo y quién recuerda siempre que hay que usarlo?
- ¿Quién suele tener la iniciativa en materia de sexo? ¿Tú o ella? ¿Tú o él?
- ¿Te has sentido alguna vez acosada o acosado?
- Alguna noche en la que volvías sola a tu casa, ¿has sentido miedo al ver cómo un chico o grupo de chicos te acosaban o bien te hacían comentarios inapropiados? Y tú, chico, ¿te has sentido acosado alguna vez por un grupo de chicas cuando volvías a tu casa después de una noche de fiesta?
- ¿Has sido piropeada o piropeado alguna vez por la calle? ¿Cómo te sentiste?

Los vividores folladores

En una de las series de televisión más exitosas de la última década, uno de los protagonistas, Amador, se define a sí mismo como un «vividor follador». Este individuo, que se suma a otros muchos que en *La que se avecina* reproducen los estereotipos machistas más nocivos, tiene como obsesión principal, aparte de comprar un coche descapotable, follarse al mayor número posible de mujeres. No lo vemos nunca preocupado por entablar con ellas relaciones afectivas ni valorándolas por algo que no sea su cuerpo. Ni que decir tiene que trata a su exmujer fatal, o que actúa como un padre nefasto. Su objetivo, como si se tratara de una competición, es

acumular relaciones y, por supuesto, contárselo luego a sus colegas en el bar. Unos colegas entre los que no falta uno, que interpreta Fernando Tejero, que no deja de poner en evidencia los miles de mujeres a las que literalmente «se ha empotrado».

A lo mejor te has fijado en que, en el caso de las chicas de la serie, los patrones son distintos. Aunque expresan sus deseos de follar, las vemos obsesionadas con el amor y con el hecho de tener pareja. Incluso algunas están alarmadas porque pasan los años y no encuentran un hombre con el que vivir ese amor ideal. Hasta tal punto la serie recoge esa visión tan clásica del amor que, en uno de los capítulos, para celebrar una despedida de soltera, se reúnen en el piso de una de ellas y se pasan toda la noche viendo películas románticas. Pero es que, además de esa necesidad de tener relaciones amorosas que funcionen, ellas, cuando adoptan determinadas actitudes que siempre se han considerado más propias de hombres, como por ejemplo llevar la iniciativa o tener una intensa vida sexual, se desprende hacia ellas un cierto reproche moral. Tal y como pasa en la vida real, en la que es frecuente todavía que una chica que tenga determinados comportamientos en materia sexual, que en el caso de los chicos se ven como normales, sea objeto de burlas e insultos. Haz la prueba y comprueba con qué frecuencia aparece en los baños de tu instituto una pintada del tipo «fulanita es un putón». O cómo, en estos últimos años, esos mensajes empiezan a aparecer también en Instagram, esa red en la que muchos y muchas pasáis más horas que en la *vida real*.

Las claves sobre lo que significa ser hombre, y por supuesto lo que se supone que es ser mujer, que nos ofrece esta serie de tanto éxito no podrían ser más negativas. Y peligrosas, porque es una serie que siguen incluso niños y niñas. En ella se nos presentan, entre otros muchos aspectos censurables, una visión de la sexualidad masculina basada en el poder de los hombres sobre las mujeres, la paralela consideración devaluada de ellas como seres que están para darnos placer; y un entendimiento de las relaciones sexuales en el que nosotros, para variar, siempre tenemos el control. Todo ello sumado al uso que los hombres hacemos de esas conquistas sexuales como un factor que nos permite probar nuestra virilidad y ser reconocidos como hombres de verdad por nuestros iguales.

No sé hasta qué punto para ti, que seguramente has visto esa serie, esos modelos eran una caricatura y como tal así los has asumido, o si por el contrario has entendido que construirte como un hombre implicaba pasar por buena parte de los rituales que *La que se avecina* reproduce

provocando en muchos casos nuestras risas. La risa es sana, salvo cuando quien está recibiendo esos relatos es alguien que todavía está en formación, en un momento lleno de placeres, pero también de interrogantes.

Ser feminista no es ser una puritana

Es fácil encontrar en las redes sociales comentarios despectivos sobre mujeres feministas que se muestran críticas, por ejemplo, con la pornografía, y que son tachadas por ello de puritanas. Nada más lejos de la realidad. Al contrario, lo que persigue el feminismo es que todas y todos seamos libres de verdad, que nadie se sienta oprimido o explotado, ni siquiera en aspectos tan íntimos como la sexualidad. Los límites, por lo tanto, están justo ahí: en todo aquello que vaya contra la voluntad de quien intervenga en el juego del sexo, en lo que implique pisotear la dignidad de la persona y no digamos atentar contra su integridad física o moral.

En consecuencia, solo me atrevo a aconsejarte que ante cualquier relación que tengas, ya sea de una sola noche o más prolongada en el tiempo, seas capaz de situarte en un presupuesto muy sencillo: el del reconocimiento de la persona o de las personas con quienes estés como equivalente a ti y, por tanto, con similares deseos, preocupaciones, inquietudes y, por supuesto, dignidad. Que en ningún momento tú, chico, te sitúes en un plano de superioridad, ni quieras llevar siempre el mando, ni mucho menos la autoridad. Cuando estés con una chica, o con un chico, no solo tienes que pensar en tus deseos y en sentir tú el placer. Quien está a tu lado es una persona, no un objeto al que usar con fines sexuales. Entender esto y vivir el sexo desde una dimensión mucho más respetuosa con quien está contigo no significa que seas menos hombre o que se cuestione tu virilidad. Entre otras cosas, porque todas esas dimensiones de tu vida más íntima no deberían ser una especie de prueba mediante la cual los colegas examinen si efectivamente te estás comportando como un tío «con dos cojones».

Esto supone que tú, chica, no te sitúes nunca en una posición de subordinación, de inferioridad, entregada a lo que el chico mande o desee. Nadie debe obligarte a hacer nada que no quieras hacer y tampoco debes olvidarte de tu placer, de lo que te apetezca hacer. No existes para hacer que el chico disfrute: los dos estáis para haceros disfrutar lo más posible. La clave está en que viváis también el sexo como una experiencia conjunta, compartiendo incluso las inseguridades que tengáis. Para combatirlas, hace

falta también que te informes, que preguntes lo que no sepas. Y no debes pensar que si buscas tu placer eres una especie de zorra. Hay que superar la idea terrible de que una buena chica, la que más les gusta a los chicos, es aquella que hace lo que ellos ordenan y mandan.

Qué es una chica y para qué sirve

Hace unos meses, la filósofa Ana de Miguel, que es una de las voces con más autoridad del pensamiento feminista en nuestro país, escribió un interesante artículo en *El País* titulado «Qué es una chica y para qué sirve». En él planteaba la forma en que la pornografía y también Internet, las redes sociales o los medios de comunicación continúan dándonos una visión tremendamente sexualizada de las chicas. En ese artículo, la profesora de Filosofía llama la atención sobre cómo en sociedades como la nuestra, que podemos calificar de igualitarias, en las que el discurso de la igualdad está presente en las leyes e incluso en lo que se considera como lo políticamente correcto, continúa mostrándose a las mujeres como seres que existen para otros: en concreto, para satisfacer las necesidades y los deseos de los hombres, tal y como en su día proclamara el gran filósofo Rousseau, el cual consideraba que el papel de las mujeres era hacer la vida agradable a los hombres. Pues bien, la persistencia de este mandato en el siglo XXI nos sitúa ante la doble verdad que nos pone en evidencia el artículo: «Primera verdad: una chica es la que se sienta a mi lado, mi igual absoluta. Segunda verdad: es también el cuerpo, los trozos de cuerpo que se me ofrecen en la infinita red de portales de pornografía. Guarras.com, cerdas.com, muyzorras.com, babosas.com. Cuerpos a los que tienen derecho a acceder para su placer. Y que es la propia sociedad la que se las pone ahí, en bandeja, en teclado».

Ana de Miguel pone el dedo en una de las llagas que generan más desigualdad hoy día. Me refiero a la pornografía que con tanta facilidad consume cualquiera, simplemente con poner la palabra *porno* en Google. Te asombrará saber que estudios recientes indican que la media de edad con que se accede a la pornografía por primera vez es de once años, y se calcula que uno de cada tres niños de entre diez y catorce años de edad consume pornografía regularmente. ¿Y qué es lo que nos enseña la pornografía? Que las chicas están para ser usadas: «Pongan en el buscador "porno / violaciones". Y miren de frente cómo aprenden nuestros chicos esta otra verdad sobre lo que es una chica y lo que se puede hacer con ella.

De todo: todo lo que no se les permitiría hacer si no hubiera sexo por medio es aquí posible. Para empezar, llamarlas cerdas, zorras, guarras y babosas». Es decir, la pornografía, como bien explica Ana, no solo impone un mandato físico a las chicas, una especie de canon sobre lo que son cuerpos deseables, sino que también insiste en que su papel es el de seres pasivos, que deben aguantarlo todo, y que esa sumisión forma parte en definitiva del juego sexual.

Otra experta en este tema, Mónica Alario, nos lo explica muy bien al recordarnos algunos de los títulos de los vídeos más vistos en la web Pornhub: *Pequeña jovencita recibe semen en la boca*, *Perra tramposa es descubierta y chantajeada por una buena cogida en su coñito*, *Colegiala adolescente recibe una gran polla como una campeona*, *Atragantarme con una gran corrida*, *Novia bajita de pechos grandes follada por su novio*, *Colegiala puta es follada por tres pollas negras*, *Pequeña adolescente destruida por dos pollas monstruosas*… En este tipo de vídeos, son ellas las que se llevan siempre la peor parte. Es decir, las mujeres «reciben semen», «son chantajeadas», «reciben pollas», «son folladas», «son destruidas»…

La gravedad del asunto es que no solo encontramos esa concepción de las mujeres en los vídeos porno, sino que en la mayoría de los productos que consumen los más jóvenes se insiste en esa permanente sexualización y cosificación de ellas. Recuerda el vídeo de una canción que interpretan dos chicas, Becky G. y Natti Natasha, titulada *Sin pijama*, en el que ellas aparecen como seres que se ofrecen para ser mirados, deseados y suponemos que al final follados. Porque de eso va la canción.

Ello no impide que el sueño de casarse, de tener una historia de amor de las de toda la vida, no haya desaparecido del imaginario. Valga como muestra la canción que hace unos meses hizo popular Jennifer Lopez, y en cuya letra podemos encontrar el resumen más completo de cómo desde la música más consumida entre los jóvenes se sigue considerando a las mujeres. Lo que canta Jennifer no tiene desperdicio alguno, desde un primer verso en el que afirma «me tratas como una princesa, me das lo que pido», hasta aquel en el que deja claro que él tiene «el bate y la fuerza» que ella necesita. A ella, lógicamente, le vuelve loca su lado salvaje y suponemos que, por eso, como haría una mujer de las de toda la vida, no deja de preguntarle a ese hombre tan ideal que el anillo para cuándo.

Entre tanto mensaje que devalúa a las mujeres, es raro encontrar canciones en las que ellas marquen su terreno y pongan límites a los chicos.

Afortunadamente, alguna hay, como esa de Carol G. titulada *Tu cama*, y en la que podemos escuchar que una chica dice lo siguiente: «En mi cerradura ya no entra tu llave, / esa calentura que otra te la apague, / tú en este vuelo no tienes pasaje. / Esta noche hay fiesta, pero tú no tienes traje, (no) / no te preocupes, tu tren ya pasó. / Eso te pasa por andar con dos. / La matemática a ti te falló, y te lo dije yo». De la misma manera que Aitana y Ana Guerra, dos de las chicas que triunfaron en la edición de OT de 2018, se hicieron muy populares cantando un himno contra los «chicos malos», en el que dejan muy claro que ellas deciden «el cuándo, el dónde y con quién».

Pese a estas excepciones, la mayoría de las imágenes responden a un modelo de chica que se encuentra ante una terrible opción. Tal y como leí en el interesante libro *Lo que esconde el agujero*, de Analía Iglesias y Martha Zein, en el que se analiza cómo la pornografía está cada vez más presente en nuestra cultura, las chicas están obligadas a aparecer como «follables» y, en caso contrario, se convierten en invisibles. Es decir, o aparecen como objetos sexuales, tal y como las Becky o Natti del vídeo, o no serán vistas ni por tanto deseadas. Lógicamente, esta concepción de las mujeres, de sus cuerpos y de su sexualidad tiene su paralelo en la forma en que esta cultura pornificada entiende que deben ser y actuar los chicos.

Qué es un chico y para qué sirve

Cuando leí el artículo de Ana de Miguel, pensé que todo lo que ella nos cuenta sobre cómo deben ser y para qué sirven las chicas tiene su paralelo en el cómo deben ser y para qué sirven los chicos. Y, lamentablemente, y como suele pasar en el marco patriarcal, la fotografía de los chicos sale simplemente dándole la vuelta a todo lo que Ana nos explica con relación a las chicas.

Si ellas parece que siguen existiendo para hacernos a nosotros la vida más agradable y fácil, nosotros continuamos entendiendo que tenemos derecho a que las mujeres justamente realicen todos los trabajos y actividades que contribuirán a que nosotros seamos felices. Si ellas siguen apareciendo en relatos como los que nos ofrece la pornografía, o sin ir más lejos la publicidad de ropa y de moda en general, como sujetos pasivos, más como objetos que como sujetos, aptos para ser mirados, comprados y consumidos, los hombres somos justamente los que miramos, compramos y consumimos. Si en el modelo ideal de sexualidad que ves a diario por Internet la sumisión de ellas es un elemento clave es porque al parecer a

nosotros nos excita dominarlas, abusar de ellas y hasta humillarlas. Somos los que controlamos la situación, los que marcamos las reglas.

Como ejemplo de este ideal masculino bastaría con que analizáramos las letras de las canciones más exitosas entre la juventud. Esas que han ido invadiéndolo todo al ritmo del reguetón y en las que, por cierto, es muy habitual que sean varios los chicos que canten. Es esa idea del grupo de hombres, de varones que siempre controlan la situación y que tienen claras cosas como las que cantan Nicky Jam y J. Valvin: «Solo deja que yo te agarre, baby, / besos en el cuello pa' calmar la sed. / Mis manos en tus caderas pa' empezar como es, / no le vamo' a bajar más nunca, mamá, ba-ba-ba-ba-baila y placata, placata. / Cómo ella lo mueve, sin parar, sin parar, / mis ganas de comerte ahora son más fuertes. / Quiero tenerte». Y, por supuesto, ante todo y /, sobre todo, ir de duros, insultarlas y hacerlas sufrir. Tal y como canta el rapero Kidd Keo: «Préndelo, bótalo, puta (*smoke that*), / mira cómo el Keo lo disfruta (de a cuatro). / Ponte a cuatro, bájalo y chupa (*boom!*). / No en la boca, dámelo en la nuca (guarra)».

Es terrible que en este modelo de masculinidad que nos ofrece la pornografía aparezcan como normalizadas situaciones que implican por parte de los chicos el ejercicio del dominio, el uso de la violencia y los tratos degradantes hacia las mujeres. Porque no hay gran distancia entre la música más exitosa, como la de las letras que aparecen más arriba, y la pornografía que más se consume *online*. En esta, tal y como nos recuerdan insistentemente los malotes del reguetón, incluso se nos dice que producirles dolor físico a las mujeres durante el sexo es excitante. Así es frecuente ver prácticas como azotar sin su consentimiento a las mujeres en cualquier parte de su cuerpo (cara, culo, pechos, vulva); eyacular donde al chico se le antoje; tirarle del pelo… Mónica Alario nos describe algunas prácticas horribles como *face fucking* («follarse la cara de alguien»), *throat fucking* («follarse la garganta de alguien») o *gagging* (que viene de *gag* y significa *tener arcadas*), que es como una felación, pero en lugar de ser la mujer quien mueve la cabeza, él se la mantiene inmóvil agarrándola del cuello o del pelo y «habitualmente ellos hacen los movimientos de manera tan rápida, brusca y profunda que ellas se atragantan, tienen arcadas, les lloran los ojos, tosen o incluso llegan a vomitar».

Si ponéis en el buscador de Pornhub «polla monstruosa» (*monster cock*), se encuentran títulos como *La verga monstruosa de Kellan Hartmann destruye a su pequeña novia*, con 9.148.421 visitas a 10 de mayo de 2018, o *Adolescentes rotas —pequeña adolescente destrozada por dos*

pollas monstruosas, con 8.377.149 visitas a 10 de mayo de 2018. Creo que hace falta añadir poco más a lo que simplemente esos títulos ya nos están diciendo.

También es muy habitual que en este tipo de vídeos porno veamos actuar a grupos de chicos. En este caso estamos ante una categoría que también tiene su denominación: los *gangbangs* (*gang*, pandilla o grupo; *bang*, follarse a). Sería, por tanto, sexo en grupo. En este tipo de vídeos lo normal es que todos los hombres que participan penetren a la mujer por cualquiera de sus agujeros. ¿Os recuerda en algo a los hechos que se relatan en la sentencia de la Manada? Además, en la mayoría de los casos lo habitual es que los chicos no usen preservativo, porque también forma parte de esta cultura del porno la idea de que hacerlo *a pelo*, sin protección, es mucho más excitante y divertido. Más de hombres de verdad, supongo.

En la mayoría de estos vídeos pornográficos, lo habitual es que las mujeres demuestren una actitud pasiva, dócil, sin oponer ningún tipo de resistencia ante todo lo que les hacen los vividores folladores. Incluso hay otra categoría de vídeos porno en la que se juega con la excitación que al parecer para muchos hombres supone que la mujer esté dormida, inconsciente o drogada. Es algo que lamentablemente parece haberse puesto de moda en esas noches de fiesta y descontrol en las que se ha normalizado echar determinadas sustancias en las copas de las chicas —la famosa burundanga, que por cierto también aparece de manera jocosa en *La que se avecina*—, para luego poder hacer con ellas todo lo que a ellos les apetezca.

Si todo los que he descrito hasta ahora te parece ya bastante deplorable, no puedes olvidar tampoco que buena parte de los vídeos porno que circulan por la red suponen directamente una apología de la violación. Nos presentan como algo normal que los hombres usen y abusen de las mujeres, las sometan a tratos degradantes y, por supuesto, no tengan para nada en cuenta si ellas están o no de acuerdo con determinadas prácticas. Su negativa y su resistencia funcionan a veces como un mecanismo que parece generar más placer en los hombres. En los vídeos que aparecen bajo esta categoría se encuentran títulos como *Violación padrastro abusa de su hijastra después de drogarla* (6.743.696 visitas a 9 de mayo de 2017), *Violando a una prostituta mexicana en trío gangbang orgía, Linda chica siendo violada en grupo* (3.743.972 visitas a 9 de mayo de 2017), *Viola a su hermana borracha mientras duerme* (4.019.624 visitas a 9 de mayo de 2017), *Violación de niñas colegialas chinas (*4.034.090 visitas a 9 de mayo

de 2017), *Violando a su hermana* (6.412.510 visitas a 9 de mayo de 2017), *Violada por su hermano en el baño* (*incesto forced*) (8.003.967 visitas a 9 de mayo de 2017), *Violación madre e hija violadas* (11.758.570 visitas a 9 de mayo de 2017), *¡Chica violada por negro! gritando violación virginidad primera vez polla enorme* (13.089.324 visitas a 9 de mayo de 2017)…

Toda esa construcción que en los últimos años se está favoreciendo de manera tan impune por la pornografía que se consume online, pero también por toda una cultura que reproduce esas imágenes (anuncios, clips musicales, libros, películas), está haciendo un flaco favor a la lucha de las mujeres por convertirse en seres autónomos y con capacidad para decidir sobre sus vidas, sus cuerpos, su sexualidad y sus deseos. Lo cual tiene lógicamente unas brutales consecuencias para las chicas más jóvenes, que están en un *mercado* en el que lo importante es lucir cuerpo y convertirse en seres que los chicos puedan desear.

De nuevo vuelvo al mundo de los clips musicales para que te fijes en cómo aparecen retratados los chicos en el de una canción cuyo título, *Bien duro*, ya es toda una declaración de intenciones. No te pierdas ni un detalle sobre cómo aparecen los chicos malotes en el vídeo, al tiempo que escuchamos cosas como: «Tirando billetes de cien / en un culo que no sé de quién (no sé, no sé), / Te quiero, pero yo qué sé, / cuando estamos mal lo paso bien». Chicos duros, culos y dinero: la suma perfecta para dejar claro quiénes tienen el control.

Carmen Ruiz Repullo nos advierte de otra diferencia muy significativa entre chicos y chicas en relación a la sexualidad. Cuando se les pregunta por sus primeras relaciones sexuales, las chicas suelen recordar sensaciones que tienen que ver con frecuencia con el dolor y con el miedo. Para los chicos, por el contrario, las referencias tienen que ver con el placer, con lo que disfrutaron. También cuenta Carmen Ruiz cómo en muchos casos las relaciones entre adolescentes se dan con un *falso consentimiento* de las chicas, en cuanto que ellas acaban siendo de alguna forma obligadas, arrastradas, a completar una relación sexual de la que ni siquiera están seguras. Incluso se llega a hablar de *violación por confianza* para describir cómo en muchos casos ellas son presionadas para tener relaciones sexuales que no desean.

El clítoris como reivindicación

No podemos hablar de sexualidad sin que tengas presente que una de las

grandes luchas que las mujeres han tenido a lo largo de su historia ha estado relacionada justamente con su libertad sexual. Las mujeres de generaciones anteriores vivieron en un mundo donde se entendía que el sexo era algo de hombres y que ellas no tenían derecho a disfrutar de él. Ellas solo existían para la reproducción. Esa era la función que tenían que cumplir y para eso fundamentalmente servía su cuerpo. Por el contrario, se consideraba que los hombres teníamos todo el derecho del mundo a disfrutar del sexo, a tener múltiples relaciones, e incluso la promiscuidad era una señal de nuestra hombría. Por ello, como antes veíamos, para nosotros siempre ha estado normalizado lo de ir de putas, lo mismo que tener amantes o incluso una doble vida. Las mujeres, por el contrario, siempre estuvieron sometidas a un rígido control de su decencia, de su entrega al papel de esposas y madres. De ahí, por ejemplo, que durante siglos fuera un requisito esencial para una novia llegar virgen al matrimonio y vestirse de blanco como símbolo de pureza (cosa que se sigue haciendo). La virginidad es una exigencia que a los chicos no se les planteaba. Al contrario, era muy normal que ellos perdieran la virginidad con una mujer prostituida. En nuestro caso era un punto a nuestro favor, una demostración de virilidad, que hubiéramos tenido una intensa vida sexual antes de casarnos.

En este sentido, hay que recordar que la que se ha calificado como la tercera ola del feminismo, y que se suele situar a partir de los años sesenta del pasado siglo, tuvo como uno de sus ejes esenciales la reivindicación de la libertad sexual de las mujeres. La conquista de su derecho al placer sexual y, por supuesto, a una maternidad libre. De eso es justamente de lo que hablamos cuando nos referimos a los derechos sexuales y reproductivos. Esta lucha ha esgrimido siempre la reivindicación del clítoris, ese órgano del aparato genital femenino cuya única función conocida es la de proporcionar placer sexual a la mujer. Un órgano que no sé si tú, lectora, tienes localizado como fuente de placer y si tú, lector, reconoces como parte esencial del disfrute de tus compañeras. Tal vez una primera clase de educación sexual podría estar dedicada a este órgano tan desconocido.

No debe sorprender que en algunas manifestaciones las mujeres feministas usen el grito de «clítoris» como una reivindicación de su derecho a la autonomía y al placer, a no depender ni estar condicionadas por la presencia de un varón en la cama y fuera de ella. Algo que en muchos contextos culturales se les sigue negando a las mujeres, a las que

incluso, cuando son niñas, se les practica lo que se conoce como ablación del clítoris, con lo que se les impide el acceso al placer sexual que está ligado a esa parte de su anatomía, al tiempo que se confirma que, a través del sexo, su papel se limita a traer niños y niñas al mundo. Todo un ritual mediante el que se expresa de manera dramática la subordinación femenina y que en países como el nuestro está considerado, como no podía ser de otra manera, un delito.

Ni que decir tiene que esta lucha ha sido todavía más compleja en relación con el aborto o, tal y como se contempla en nuestra legislación, con la interrupción voluntaria del embarazo. En nuestro país, hasta 2010, existía una más que discutible regulación del aborto, ya que se partía de la idea esencial de que el mismo estaba penalizado, salvo en tres supuestos en los que se permitía: en caso de que el embarazo fuese fruto de una violación, de que el feto presentara malformaciones o de que hubiese peligro para la salud, física o psíquica, de la madre. Las inseguridades que provocaba este sistema llevaron finalmente a que el Gobierno de Zapatero aprobara en 2010 una ley que supuso un significativo avance para la autonomía de las mujeres. En esta ley, que es la que ahora mismo está vigente, se contempla lo que se conoce como un sistema de plazos, es decir, que en un plazo determinado, en nuestro caso de catorce semanas, una mujer pueda abortar libremente sin alegar ninguna causa. Esta reforma provocó una enorme contestación por parte de los sectores más conservadores de nuestro país, fue recurrida ante el Tribunal Constitucional (el cual ocho años después todavía no ha resuelto el recurso) y motivó que, en el primer Gobierno de Rajoy, el que entonces era ministro de Justicia, Alberto Ruiz-Gallardón, planteara su derogación. Fue tal la contestación de las mujeres y del movimiento feminista que finalmente el Gobierno decidió paralizar la reforma. Esta movilización, que se bautizó como «El tren de la libertad», acabó con una enorme manifestación en Madrid el 1 de febrero de 2014, a la que acudieron miles de mujeres de todo el país.

Te he contado toda esta historia porque fue, sin duda, una de las grandes conquistas de las feministas españolas. El Gobierno de Rajoy decidió paralizar la reforma prevista y su promotor, el ministro Ruiz-Gallardón, dimitió. Lo único que consiguieron cambiar de la ley es que, en el caso de chicas que tengan entre dieciséis y dieciocho años, actualmente se exige el consentimiento de sus padres o tutores si desean interrumpir un embarazo, cuando en la ley de 2010 podían hacerlo sin necesidad de contar con la aprobación de sus padres, madres o tutores legales.

Aunque no quiero confundirte con referencias legales, solo quiero que quede claro que la tan discutida Ley de 2010 supuso un enorme avance por varios motivos. De hecho, desde su entrada en vigor, se ha reducido significativamente el número de abortos en nuestro país. Fue un avance porque contemplaba la interrupción voluntaria del embarazo en el marco del derecho de las mujeres a decidir sobre su propia vida, sobre su propio cuerpo y sus capacidades reproductoras. Y también porque la ley no solo se ocupa del aborto, que es lo que generó más polémica, sino que pretendía abarcar todo lo relacionado con la salud sexual y reproductiva. Un ámbito en el que, aunque pueda parecer mentira, todavía queda mucho por aprender, entre otras cosas porque sigue siendo una cuestión de la que no se habla en las familias, ni en los colegios ni en los institutos. Lo terrible es que ahora llena ese vacío todo lo que llega a través de Internet, o lo que unos y otras van diciendo por las redes sociales, lo cual no es siempre ni lo más correcto ni lo más contrastado. De ahí que no te debería resultar extraño que siga habiendo muchos embarazos no deseados en adolescentes, o que estén creciendo las enfermedades de transmisión sexual entre los más jóvenes. Por lo tanto, es importante que todas y todos saquemos estos temas y los pongamos sobre la mesa, que se reclame formación e información a padres, madres y educadores.

Hace falta más y mejor educación sexual, medidas preventivas en materia de enfermedades de transmisión sexual o de embarazos no deseados, y por supuesto reconocer el derecho de las mujeres, de cualquier mujer, a decidir si continúa o no con un embarazo. Sin que eso le suponga ningún tipo de sanción ni estigma. Si no se reconoce este derecho no significará que los abortos se hayan eliminado, como demuestra la misma experiencia de nuestro país cuando estaba prohibido. Eso solo dará lugar a que las mujeres con más recursos puedan hacerlo con mejores condiciones, en la clandestinidad o en otros países, y que las que no tienen esas posibilidades no puedan decidir o bien se arriesguen a interrumpir su embarazo en pésimas condiciones y sin las suficientes garantías sanitarias. Esta es la enorme hipocresía que en muchos casos se esconde tras el debate del aborto.

Los cuerpos son una fiesta

Después de todo lo que he contado sobre sexualidad, tal vez estés pensando que tengo una visión muy puritana de la sexualidad, o que soy un viejuno,

o que os estoy juzgando de acuerdo con lo que era normal hace años, cuando yo era joven. En este sentido, siempre recuerdo una especie de estribillo que mi hijo me echa en cara siempre que le recrimino algún comportamiento. Él siempre me contesta lo siguiente: «Si tú tuvieras mi edad también lo harías». He de confesar que esta respuesta me deja sin argumentos. Pero también es cierto que, más allá de que cada generación viva la vida de una manera y tenga distintos condicionantes, y por tanto la mía nada o poco tenga que ver con la tuya, lo que me parece nocivo es esa visión del sexo, de los cuerpos y de los deseos que ahora se insiste en promover no solo mediante la pornografía, sino por distintas vías (redes sociales, Internet, medios de comunicación). Una cultura que en lo relativo al sexo sigue dominada por unos esquemas muy machistas y que acaban siendo brutalmente perjudiciales para las chicas. No se trata de ser puritano, sino de no compartir la idea de que el sexo no puede ser placentero cuando hay una de las partes que domina (habitualmente ellos) y otra que es dominada (casi siempre ellas).

Por supuesto que el sexo puede y debe ser una fiesta. Por supuesto que en edades jóvenes se siente una llamada insistente a descubrir el propio cuerpo y el de otros/otras. Claro que es posible vivir todo eso con intensidad. Yo mismo he sido siempre partidario de probarlo todo y de gozar al máximo de los placeres de la vida. Pero lo que es inadmisible es cualquier práctica que implique un trato degradante de una persona, que no tenga en cuenta su voluntad, que la reduzca a una especie de instrumento y niegue su capacidad de sujeto que tiene su propio criterio. El sexo, como tantas cosas en la vida, tiene que ser una conversación, no un monólogo impuesto de uno sobre otro (habitualmente *otra*). Y en esa conversación caben muchos lenguajes, todos los participantes que quieras, todas las posibilidades que imagines, pero siempre que no se rebasen los límites que tendríamos que tener muy claros: los que nos llevarían a considerar a la otra persona como un objeto, no como un ser humano.

El erotismo, el sexo, es también una forma de comunicarnos con otros, de abrirnos, de compartir. Una de las mejores y más satisfactorias formas de relación que tiene el ser humano, siempre que se haga desde la autonomía. Porque, a diferencia de lo que el porno te vende todos los días, es posible vivir la sexualidad desde la ternura, yendo más allá de lo que para esas imágenes parece lo único y esencial (follar, penetrar cualquier orificio, eyacular). Tendríamos que saber disfrutar mucho más de nuestros cuerpos, de nuestra piel, de las mil maneras que hay de obtener placer sin

usar violencia, ni fuerza ni intimidación.

En este sentido, una amiga de luchas feministas, y que es una mujer muy activa en redes sociales, además de ahora diputada en la Asamblea de Madrid, Beatriz Gimeno, escribió hace unos meses un artículo que tituló de manera muy acertada «Sexo y empatía. Las bases éticas del follar». Lo que plantea Beatriz es que cuando hablamos de sexo, de follar, lo estamos haciendo en definitiva sobre cómo son las relaciones de género, sobre cómo socialmente concebimos qué deben ser un hombre y una mujer. Reproduzco literalmente algunas de las cosas que de manera muy clara y rotunda plantea el artículo: «Somos las mujeres las únicas que consentimos, mientras que ellos desean y actúan; nos follan. Nosotras, así, nos situamos como objeto deseado y pasivo, mientras que ellos son el sujeto activo que, con suerte, pide el consentimiento para el acceso a nuestro cuerpo […]. Ellos desean, necesitan, follar; nosotras consentimos (o no) que nos follen».

¿Cuál es el modelo alternativo que propone Gimeno frente a esa concepción dominante del sexo? Toma nota, porque no tiene desperdicio: «Las relaciones sexuales siempre tienen que incluir preocupación activa por la(s) otra(s) persona(s), por su bienestar, por su placer, que se debe educar a los hombres de manera que ninguno se muestre indiferente frente al malestar sexual de una pareja, para que aprendan a identificar este, para que el bienestar sexual de la(s) otra(s) sea tan importante como el suyo propio. Las mujeres deben también aprender a expresar su deseo, sus malestares, sus preferencias al follar y los hombres tienen que aprender a escucharlas, respetarlas, percibirlas, tenerlas en cuenta… Por tanto, sí, empatía».

Ojalá esas claves que nos da Beatriz nos sirvan, te sirvan, para tener unas relaciones más sanas, más gozosas, más divertidas incluso. Estoy seguro de que te equivocarás una y mil veces, que tendrás mil inseguridades y torpezas, también desconciertos. A todas y a todos nos ha pasado. Por eso es tan importante que no te dejes llevar por esos modelos tan dañinos que hemos comentado en las páginas anteriores. Espero que las chicas asuman siempre un papel activo, sean capaces de poner límites y nunca se dejen llevar por la seducción facilona del que seguramente las hará sufrir. Y espero que los chicos dejen aparcado el papel de malotes.

Solo desde esta concepción del otro y de la otra como alguien equivalente, y no como alguien al que podemos dominar, es posible vivir los cuerpos y la sexualidad como una fiesta. Algo que el escritor Eduardo Galeano nos dejó dicho en solo cuatro versos: «La Iglesia dice: El cuerpo

es una culpa. La ciencia dice: El cuerpo es una máquina. La publicidad dice: El cuerpo es un negocio. El cuerpo dice: Yo soy una fiesta».

#WeToo

Una de las grandes revoluciones vividas en el último año ha sido la decisión de muchas mujeres de todo el planeta de empezar a contar en voz alta lo que hasta hace nada callaban. Recuerda el movimiento de las actrices norteamericanas contra el acoso sexual sufrido por muchas de ellas por parte de un productor de cine, Harvey Weinstein: la campaña del #MeToo, que tuvo una enorme repercusión en todo el mundo. También en nuestro país han empezado a alzarse voces contra los abusos cometidos por los hombres durante décadas. Sin duda, una de las mujeres más comprometidas en esta lucha es la actriz y directora Leticia Dolera, responsable de una magnífica película que te recomiendo, *Requisitos para ser una persona normal*. Leticia se atrevió a contar en un artículo que ella había sufrido acoso en un rodaje y que le constaba que otras muchas compañeras también. En ese artículo Leticia hablaba justamente de cómo el acoso forma parte de una normalidad machista que durante siglos las mujeres han aguantado y nosotros, los hombres, hemos disfrutado. Más recientemente muchas mujeres se han sumado a una campaña titulada *#cuéntalo* en la que relatan violaciones que muchas han sufrido a lo largo de sus vidas y que no se atrevieron a denunciar en su día.

Gracias a mujeres como Leticia, a las actrices norteamericanas que llevaron el #MeToo a la ceremonia de los Óscar y a las muchas feministas que en los últimos meses no han dejado de hablar sobre el tema en las redes sociales, conceptos como el de *acoso sexual* han ido haciéndose populares. Precisamente uno de los efectos más positivos de todo ese movimiento global es que determinadas cuestiones que hasta hace nada se entendían como solo de mujeres, o incluso más aún, solo de feministas, han ocupado el debate público y han entrado incluso en las salas de estar de muchas familias que han visto cómo se hablaba de ellas en el telediario o en las tertulias.

Cuando hablamos de situaciones de acoso, así, en general, sin entrar en más detalles, tenemos que partir del supuesto que estamos manejando desde el primer capítulo: los hombres siempre hemos ocupado una posición de dominio sobre las mujeres, en el sentido de que las hemos concebido como seres creados para satisfacer nuestros deseos e intereses. Una de las

consecuencias de ese sistema de dominio es, como ya sabemos, la cosificación y sexualización de las mujeres. En esta situación de desigualdad —hay un sujeto que tiene poder y lo ejerce, y otra que lo soporta— es fácil que se produzcan situaciones de abuso, humillación y control por parte del que está en la posición de dominio. Cualquier tipo de acoso supone una humillación de la persona que lo sufre, en cuanto que se la sitúa en un contexto que la degrada, que ataca su integridad física y moral, que la denigra y hace que se vea negada en cuanto sujeto igual. Es decir, cualquier tipo de acoso implica la negación de la persona que lo sufre como un o una *igual*. Se le niega su igual humanidad.

Tal vez hayas sido testigo de algún caso de acoso escolar, e incluso puede que lo hayas sufrido. El conocido como *mobbing* provoca que determinados niños y niñas, por las razones que sean —por ser los raritos o las raritas de la clase, por ser gorditos, por ser muy estudiosas y sacar buenas notas, por ser de otro país, por ser gais o lesbianas—, se vean sometidos por algún grupo de los *dominantes*, de los que se creen que son los *normales*, a ataques constantes, a menosprecios, a veces de formas muy claras y otras de manera muy sutil. En muchos casos, estos niños y estas niñas ni siquiera se atreven a contarlo a sus maestras o a sus padres, por miedo a las reacciones de quienes los acosan, y eso hace que su situación se vuelva cada vez más angustiosa.

Habitualmente en las situaciones de acoso se suman dos silencios que hacen que sus efectos sean más terribles aún de lo que pensamos. De una parte, está el silencio de la víctima que en muchos casos no se siente con fuerzas ni con seguridad para denunciar la situación. De otra, el silencio cómplice de quienes, siendo testigos de un acoso, prefieren callarse, para no meterse en problemas o por temor a las posibles represalias. Por todo ello, como ahora veremos, es tan importante romper esta espiral de silencio. Y en ese reto, tú, lectora o lector, tienes una singular responsabilidad.

Las múltiples humillaciones

El acoso que sufren las mujeres encuentra un espacio privilegiado para desarrollarse en contextos donde claramente hay una relación jerárquica entre hombres y mujeres. Piensa, por ejemplo, en un lugar de trabajo donde el jefe sea un hombre, que es lo más habitual todavía, y la empleada una mujer. O también en el caso de la relación que se establece entre un

profesor y una alumna. En estos casos es fácil deducir que esas mujeres se hallan en una posición de debilidad porque su puesto de trabajo o su trayectoria académica están en manos del que tiene el poder para contratarlas o corregirles un examen. En ese contexto de desigualdad de posiciones es mucho más fácil que se generen acosos de tipo sexual.

Nuestras leyes distinguen dos conceptos que, aunque parecidos, se refieren a situaciones distintas. Es importante que empecemos por aclarar estos conceptos. En concreto, la Ley de Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres de 2007 define el acoso sexual como «cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo». Hay de por medio la pretensión de tener una relación sexual, o se usan actitudes, palabras o gestos relacionados con el sexo. Imagina un profesor que le propone a una alumna que la aprueba si ella folla con él, o el jefe que cada vez que pasa a su lado una compañera le da un pellizco en el culo, o el típico bocazas machista que no duda en hacer comentarios lamentables sobre cómo la vestimenta de una mujer realza alguna parte de su anatomía.

Otra cosa distinta es el llamado acoso por razón de sexo, al que la ley define como «cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo». En este supuesto no nos referimos a un comportamiento de tipo sexual. Piensa en una oficina donde el jefe trate de manera degradante a las mujeres que trabajan en ella solo por el hecho de ser mujeres, haciendo comentarios que las hacen sentir inferiores, asignándoles tareas de menor relevancia que las que hacen sus compañeros o quitándole en general valor a su trabajo. Si esto se hace de manera reiterada y sistemática, de tal forma que la situación para ellas se hace difícilmente soportable, estaríamos ante un supuesto de acoso por razón de sexo.

Uno de los principales obstáculos con que nos encontramos para enfrentarnos a los supuestos de acoso es esa situación de debilidad en la que se encuentren las mujeres que lo sufren y que hace que en muchos casos ni siquiera se atrevan a denunciarlo. Piensa lo mucho que dudará, por ejemplo, una alumna que haya podido sufrir el acoso de un profesor, sabiendo que la nota final de la asignatura depende de él.

Por otra parte, al tratarse de situaciones que habitualmente se producen en espacios o contextos donde solo están el acosador y su víctima, es muy

complicado aportar pruebas que permitan sancionar debidamente al sujeto responsable. A todo ello hay que sumar un factor que todavía hoy sigue estando muy presente en nuestras sociedades y que tiene que ver con el valor o, mejor dicho, el escaso o nulo valor que tradicionalmente se le ha dado a la voz de las mujeres. Ha sido una constante a través de los siglos el desconfiar del testimonio de las mujeres, no reconocer el peso de su palabra e incluso entender que, al verlas como seres solo y exclusivamente emocionales, lo que decían respondía a una especie de enajenación o, como mínimo, no tenía el mismo valor que podía tener el testimonio de un hombre. Se usaron estos prejuicios para negarles, por ejemplo, el derecho al voto.

Este elemento que podríamos entender como parte de nuestra cultura ha hecho y hace que en tantas ocasiones sea muy complicado perseguir y no digamos condenar a los responsables de una violación o de un acoso sexual. De hecho, en el reciente juicio sobre la Manada pudimos percibir que en su desarrollo hubo casi una permanente desconfianza hacia el testimonio de la chica que fue salvajemente violada. Si a eso le añadimos que, cuando una mujer se atreve a denunciar una situación así, los procedimientos judiciales suelen ser muy largos y complejos, es fácil entender que muchas de ellas opten por no hacerlo.

Nada de esto quiere decir que el acoso no pueda darse entre iguales. No tiene por qué darse en una relación donde haya un jefe o alguien que de manera evidente tenga poder sobre otras personas. Por lo tanto, también entre vosotras y vosotros pueden darse este tipo de situaciones. Me temo que alguna lectora habrá sido humillada por el machito de la clase, o de alguna manera perseguida por un chico que quería mantener relaciones sexuales, o ha sido objeto de alguna venganza a través de las redes sociales. En los últimos años está creciendo el uso de los móviles para practicar este tipo de acoso. Incluso se han llegado a crear términos para definir este nuevo tipo de actividades que, lógicamente, constituyen delitos y tienen la correspondiente sanción penal. Es decir, estamos hablando de algo muy serio, más de lo que con frecuencia piensas cuando tienes en tus manos un móvil y crees que es un simple juguete.

En primer lugar, se habla de *ciberbullying* o ciberacoso, el uso de los medios telemáticos (Internet, telefonía móvil y videojuegos online principalmente) para ejercer el acoso psicológico entre iguales. Una cuestión diferente sería el llamado *stalking*, que sería el acecho incesante y obsesivo a una persona cercana, a la que se persigue de forma física y

virtual. Es muy común obsesionarse con alguien que te gusta y que acabes estando permanentemente encima de esa persona, ahora con más facilidad gracias a los móviles. Por supuesto que es normal que cuando alguien te gusta intentes acercarte a esa persona y conseguir que te haga caso, pero todo con un límite, sobre todo si esa persona no tiene ningún interés o puede sentirse agobiada por tu actitud. A veces no somos conscientes de lo peligroso que puede ser usar insistentemente el WhatsApp o enviar mensajes sin descanso por alguna red social. El límite, que a veces resulta muy complicado de medir, está siempre en que la persona no se sienta agobiada, humillada o despreciada. Y, por supuesto, no debemos insistir si nos manifiesta que no tiene ningún interés en relacionarse con nosotros. Si no hay un *sí* claro y contundente, es que es *no*.

Por último, se llama *sexting* a una actividad que cada vez es más frecuente: el envío de contenidos eróticos o pornográficos a través de los móviles. No hace falta que te explique todos los problemas y riesgos que conlleva que uses este tipo de imágenes de manera descontrolada y cómo pueden afectar a la dignidad y la integridad moral de quienes aparecen en las fotos, o de quienes las reciben, o de quienes se ven envueltos en un tráfico de fotografías sobre el que se acaba perdiendo el control.

Las nuevas tecnologías son maravillosas, han creado todo un mundo de posibilidades de comunicación que antes no teníamos, pero también pueden ser el espacio de abusos que acaban incidiendo en aspectos muy delicados de nuestras vidas: la intimidad, la vida personal, los afectos, la sexualidad, incluso nuestra propia imagen. Por eso debes controlar las fotografías que subes a las redes, las que compartes con amigos y amigas, los mensajes que difundes. Una vez que se lanza algo a ese espacio virtual perdemos el control: no sabemos dónde irá a parar, quién puede usarlo o qué efectos puede provocar en terceras personas. En muchos casos estos comportamientos incluso tienen previsto un castigo penal.

Sé que, para alguien como tú, que has crecido con las nuevas tecnologías incorporadas a la vida diaria, es casi imposible resistirse a hacer lo que hacen los demás, moverse por ese mundo virtual, probar todo tipo de experiencias con las facilidades que hoy ofrece Internet. Lo más importante que debes tener en cuenta es que detrás de cada móvil, o de cada ordenador, hay una persona con su dignidad y con sus derechos. Y todo lo que hagas o digas tendrá unas consecuencias.

Ciertos comentarios sacados de contexto o malinterpretados pueden provocar en otras personas algún tipo de malestar, o se pueden usar contra

alguien, o pueden volverse incluso contra quien los ha hecho. Una foto íntima de una chica puede ser difundida por las redes con el objetivo de vengarse de ella: por ejemplo, por el chico despechado al que ella ha dejado. Esas mismas redes que todos los días usas para estar en comunicación con amigas y amigos son también usadas para acosar, chantajear y perseguir.

No quiero tu piropo, quiero tu respeto

Al hilo del debate público sobre el acoso se ha cuestionado también una práctica que ha sido muy habitual en países como el nuestro: los piropos. De entrada, podrías pensar que decirle un piropo a una chica no tiene por qué suponer nada negativo, pero esa primera impresión cambia si nos situamos en su lugar y valoramos hasta qué punto un hombre tiene derecho a lanzarle cualquier comentario, algunos de muy mal gusto, a cualquier mujer que pase por su lado. Habitualmente hacen referencia a su cuerpo, a sus atributos físicos o a su sexualidad, y normalmente son dirigidos hacia una persona que no se conoce, con la que no se tiene ningún vínculo de confianza o amistad. El piropo parte de la presunción de que nosotros, los hombres, tenemos el poder de juzgar de forma permanente a las mujeres al tiempo que las contemplamos como objetos deseables. Nada que ver, pues, con un comentario hecho en un contexto en el que uno le dice a una amiga lo guapa que está, lo bien que le sienta una prenda o lo favorecida que está con su nuevo peinado. De la misma manera, nada hay de negativo en que una chica le comente a un chico sobre su aspecto físico, siempre que estén en un contexto de confianza.

Pero lo habitual ha sido siempre que se trate de comentarios dirigidos por hombres hacia mujeres, no a la inversa. Seguro que alguna vez te has sentido incómoda cuando has entrado en algún lugar donde había muchos chicos, no solo por lo que decían, sino simplemente por las miradas y gestos que dirigían hacia ti. Y no digamos cuántas veces habrás sentido miedo al volver sola a casa por la noche.

Las calles continúan siendo un espacio lleno de peligros e incomodidades para ti. No solo porque tengas mayor riesgo de ser agredida sexualmente que tus compañeros o amigos, que también, sino porque es muy habitual que una chica reciba todo tipo de comentarios sobre su cuerpo o sobre su indumentaria cuando pasea por cualquier ciudad. No digamos ya si va sola, o si lo hace de noche. Este miedo es algo que estoy

seguro de que la mayoría de los chicos no ha sentido. Lo más probable es que tú, lector, no hayas llegado a sentirte incómodo como ellas ante las miradas masculinas que parecen estar desnudándolas.

La respuesta a este tipo de comportamientos se resume perfectamente en la pintada que hace unos meses apareció en un edificio cercano a mi facultad: «No quiero tu piropo, quiero tu respeto». Pues de eso se trata, de respetar a la otra como un sujeto autónomo y en cuya esfera de libertad no tenemos ningún derecho a entrometernos. Entre otras cosas, porque ella, en la mayoría de los casos, ni ha dado permiso ni ha consentido en que públicamente se ponga de relieve el buen culo que tiene o el pecho que se transparenta por su camiseta.

¿Qué es lo que podemos hacer ante estas realidades que tan injustamente siguen sufriendo tantas mujeres? ¿Qué responsabilidad tienen los chicos en acabar con estas situaciones tan humillantes? Yo creo que la clave está justamente en esa apelación al respeto que se hacía en la pintada. Los chicos debéis dejar de sentiros con derecho a decir y hacer todo lo que se os ocurra con y sobre las mujeres. Incluido el derecho a usar y abusar de ellas. Difícilmente acabaremos con tantas situaciones abusivas si no empezamos a considerar a las mujeres como sujetos de los que tenemos que respetar su ámbito de libertad, su intimidad, sus deseos y, por supuesto, el derecho a negarse a hacer cualquier cosa que no les apetezca.

También es muy importante que, igual que nos corresponde hacer con todas las injusticias que veamos en nuestro entorno, no mantengas una actitud cómplice con los que actúan como acosadores. Es decir, si en los entornos en los que te mueves compruebas que algún amigo o compañero actúa de esa manera con las chicas, debes ser capaz de pararle los pies, de señalarlo con el dedo, de no reírle las gracias y, por supuesto, de adoptar una posición de apoyo y de ayuda hacia la compañera, o compañero, que pueda estar siendo humillado. En esas situaciones la persona acosada está asustada y necesita apoyo en sus entornos más cercanos. En muchos casos incluso puedes ser tú quien esté en mejores condiciones de hacer visible la situación, de contárselo a sus padres o a algún profesor o profesora. Llegado el caso, puedes actuar como testigo si se plantea algún tipo de investigación. Es urgente que los hombres nos impliquemos cada vez más en esta lucha y no mantengamos una actitud pasiva. Porque ser pasivos nos hace cómplices de quienes acosan y humillan a las chicas o a otras personas, por más que nosotros nunca lo hayamos hecho. De ahí que, en paralelo a la campaña que tan popular se hizo el pasado año, el #MeToo de

las mujeres norteamericanas, nosotros deberíamos poner en marcha la que podríamos llamar #*WeToo*.

Y con respecto a ti, chica, que continúas siendo la más débil de esta cadena de relaciones, lo más importante es que, para empezar, seas consciente de los límites que tienes que ponerles a los chicos, del necesario control que debes tener siempre sobre tu cuerpo y tu intimidad, de la tolerancia cero que debes asumir frente a comentarios y situaciones que te humillen. Para evitar que vivas estas situaciones en soledad, y sin saber cómo reaccionar, es muy importante que compartas lo que te pase, que no te calles, que hagas testigos a amigas o familiares, que no aguantes ni el menor de los comentarios que te denigre. *No todo vale* es el mensaje que no deberías olvidar. Y, si me permites un consejo estratégico, cuando empieces a detectar actitudes o comportamientos que se están pasando de la raya, guarda todo lo que te pueda servir de prueba frente a un presunto acosador: todos los mensajes de móvil, los correos electrónicos, las conversaciones que puedas tener grabadas, las capturas de pantalla que te puedan servir para demostrar algo… Apunta en una libreta todas y cada una de las cosas raras que vayas detectando. Y, por favor, no te calles, no guardes silencio, pide ayuda. Hazlo de la mano de alguna amiga o compañera, así os sentiréis mucho más fuertes.

Contra Manadas

- ¿Participaste en alguna de las manifestaciones o concentraciones que hubo al hacerse pública la sentencia de la Manada?
- ¿En algún momento te has sentido violentada u obligada a hacer algo que no te apetecía cuando has mantenido relaciones sexuales con un chico? Y tú, chico, ¿has sentido algo similar?
- ¿Cómo recuerdas tu primera relación sexual? ¿Sentiste miedo, dolor, placer?
- ¿Recuerdas algún vídeo musical en el que aparezcan los estereotipos del chico machote y ligón, y de todas las chicas a sus pies?
- ¿Has ido alguna vez de putas o lo has pensado? ¿Conoces a algún chico joven en tu entorno que lo haya hecho?
- Cuando estés a punto de tomar decisiones sobre tu futuro profesional, ¿te animarías a cursar un Grado de Experta en la prestación de servicios sexuales?
- Si tuvieras dificultades para pagarte los estudios, ¿tendrías algún reparo en sacar dinero dedicándote temporalmente a la prostitución?
- ¿Recuerdas la última vez que insultaste a alguien llamándolo hijo de la gran puta? ¿En alguna ocasión has pensado que una de tus compañeras de clase es un putón?

Si no es *sí*, es *no*

Hace unos meses todas y todos nos conmocionamos cuando se hizo pública la sentencia del caso de la Manada. Las calles de prácticamente todas las ciudades españolas se llenaron de muchas mujeres y también algunos hombres, personas indignadas con un fallo que costaba trabajo entender. Supongo que recuerdas la expectación que, desde que se produjeron los hechos, en los Sanfermines de 2016, provocó este caso de violación de una chica muy joven, que apenas tenía diecinueve años, por un grupo de cinco hombres. En los medios y en las redes se difundieron los mensajes de WhatsApp que habían compartido a través de un grupo en el que ellos mismos se calificaban como «la Manada», en el que además compartieron imágenes de lo que le hicieron a la chica. Todas y todos esperábamos con expectación la sentencia y la verdad es que fue terriblemente indignante que los acusados fueran condenados por abuso y no por agresión sexual. No voy a aburrirte con explicaciones técnicas sobre lo que implica un delito u otro. La diferencia está en el uso de violencia o intimidación sobre la víctima, lo cual, claro, da lugar a que se aplique una pena más agravada. Pues bien, la desagradable sorpresa fue comprobar que, si bien la sentencia contiene como hechos probados todo un elenco de barbaridades que sufrió esa chica, entre otras once penetraciones, tanto anales como vaginales y bucales, y que cualquier persona sensata podría calificar como una violación, el fallo condena a los acusados como responsables de abuso sexual, lo cual implica una pena menor. A todo ello habría que sumar un voto particular, que es el que formula el juez que no comparte la decisión mayoritaria, y en el que se pide incluso la absolución de esos cinco impresentables, diciendo barbaridades como que la chica no parecía estar sufriendo y que ellos y ella parecían estar viviendo una fiesta. *Jolgorio* es la curiosa palabra que usa el magistrado.

Tras hacerse pública la sentencia, los políticos y las políticas no dejaron de hacer declaraciones, todas ellas muy críticas con el tribunal, y no faltaron las propuestas por parte del Gobierno para cambiar el Código Penal y dejar mucho más claro qué se entiende por violación. Más allá del caso concreto que se enjuiciaba, y de la por supuesto necesaria condena de los cinco machistas, no podemos olvidar que las decisiones de la Justicia tienen también un importante valor simbólico, incluso pedagógico. Es decir, una sentencia no solo supone castigar, o en su caso absolver, a los responsables de un delito, sino que también transmite a la sociedad una

determinada lección sobre lo que colectivamente consideramos como bueno o como malo o, mejor dicho, sobre los comportamientos, actitudes o acciones que consideramos lesivos del modelo de convivencia que garantiza los derechos de cada una y cada uno de nosotros. Por eso justamente tenía tanta importancia el fallo de la Manada, porque en un momento como el actual, en el que parece haber aumentado la sensibilidad social con respecto a cualquier ataque sobre la libertad y dignidad de las mujeres, y en el que todavía lamentablemente las agresiones sexuales son tan habituales, era muy relevante el mensaje que dicha sentencia iba a transmitir. En concreto, todas y todos la esperábamos para ver qué planteaba sobre los límites que nunca se deben sobrepasar en materia de sexualidad. Estábamos convencidos de que siempre que una mujer no consienta en tener relaciones sexuales con un chico y este siga adelante, eso implica un delito de violación.

Es el controvertido tema del *consentimiento*, del que también habrás oído hablar mucho en estos meses. Lo mismo que habrás escuchado en alguna manifestación lemas como el «no es no», con el que las mujeres quieren dejar claro que cuando ellas no dicen sí a un chico, este debe tener claro que no debería iniciar o continuar algún tipo de acercamiento de tipo sexual. Por más que ambos estén en una fiesta, o que incluso antes hayan podido estar tonteando o que él haya podido pensar que ella estaba deseando liarse con él. Cualquier negativa, expresada de cualquier manera, y no necesariamente con un *no* expreso y radical, debería bastar para que cualquier chico asumiera que en esas condiciones no es posible tener una relación sexual. Ni ningún tipo de acercamiento a una chica. Si no media claramente un sí, no hay consentimiento. Y este es un tema que, sobre todo entre la gente joven, me parece que no está del todo claro. Quizá, me temo, porque no se aborda ni en la escuela ni en las familias.

Estamos hablando de un asunto muy serio y preocupante, sobre todo si tenemos en cuenta que en España se denuncian cada año más de 1.200 violaciones. Son tres al día, una cada ocho horas. Según los datos del Ministerio del Interior, entre enero y junio de 2018 se denunciaron un total de 788 agresiones sexuales, lo cual representa un 28,5 por ciento más que en el mismo periodo del año anterior. En la Unión Europea, en 2015 se registró un cuarto de millón de agresiones sexuales, según los últimos datos de la oficina estadística Eurostat. De ellas, 80.000, casi un tercio, fueron violaciones. Unas cifras que siempre han de ser analizadas teniendo en cuenta que en este tipo de delitos hay muchos casos que ni siquiera se

denuncian: por miedo, por inseguridad, por coacciones, por debilidad de las víctimas.

A los terribles datos anteriores habría que sumar el hecho brutal consistente en que en cualquier conflicto de los que ha habido a lo largo de la historia, y de los que sigue habiendo hoy, una de las principales armas de lucha contra el enemigo han sido las violaciones de mujeres y niñas. Un dato sobre el que habitualmente no se habla y que apenas cuenta en la valoración de las muchas guerras que, por ejemplo, habrás estudiado en clase de historia. Por poner un ejemplo y como lo relata Amnistía Internacional, entre 1992 y 1995 los bosnios y serbobosnios se enfrentaron en una cruenta guerra, donde la limpieza étnica y la tortura fueron cotidianas. La Asociación de Mujeres Víctimas de la Guerra ha señalado que existían 67 campos donde mujeres musulmanas eran retenidas y violadas, con la finalidad de que parieran hijos bosnios. A muchas las dejaban ir cuando llevaban ya siete meses de embarazo, para evitar que se practicaran abortos.

La cultura de la violación

> Cuando tenía doce años, me violaron. En mi historia de violencia hubo un chico. Yo lo quería. Se llamaba Christopher… Christopher me tiró al suelo delante de sus amigos, que se reían. Sus cuerpos eran mucho más grandes que el mío, y eran muchos. Sentí miedo, vergüenza y confusión a la vez. Estaba dolida porque le quería y pensaba que él me quería, y en cuestión de segundos allí estaba yo, tirada delante de sus amigos. Para ellos yo era una chica. Era una cosa, carne y huesos de chica con los que divertirse… Yo era un juguete, y me usaron sin ningún cuidado. Al cabo de un tiempo dejé de gritar, de moverme, de pelear. Dejé de rezar y de creer que Dios me salvaría. No dejé de sentir dolor. Era constante. Se tomaron un descanso. Me hice un ovillo y temblé. No podía moverme. No podía creer lo que estaba pasando. Literalmente carecía de la capacidad para comprender mi historia a medida que se escribía… No eran más que unos chicos que aún no eran hombres, pero que ya sabían hacer daño como los hombres. Recuerdo su olor, la dureza de sus caras, el peso de sus cuerpos, el olor ácido de su sudor, la sorprendente fuerza de sus extremidades. Recuerdo lo mucho que disfrutaron y se rieron. Recuerdo que lo único que sentían por mí era desprecio… Luego esos chicos contaron a todo el colegio lo que había ocurrido o, más bien, una versión de la historia que hizo que durante el resto del curso escolar mi nombre fuera *zorra*. Inmediatamente comprendí que mi versión de la historia jamás tendría importancia, de modo que mantuve en secreto la verdad de lo sucedido y traté

> de vivir con ese nuevo apelativo… Cada día que pasaba me odiaba más a mí misma. Me sentía más asqueada. No era capaz de alejarme de él. No era capaz de alejarme de lo que aquellos chicos habían hecho. Podía olerlos y sentir sus bocas y sus lenguas y sus manos y la aspereza de sus cuerpos y la crueldad de su piel. No podía dejar de oír las cosas terribles que me habían dicho. Sus voces me acompañaban en todo momento. Odiarme a mí misma se me volvió algo tan natural como respirar. Aquellos chicos me trataron como si yo no fuera nada, de modo que me convertí en nada.

He copiado literalmente estos fragmentos del libro *Hambre. Memorias de mi cuerpo* porque yo jamás podría expresar con tanta precisión y verdad lo que supone para una mujer ser violada. El testimonio de Roxane Gay, una feminista y profesora americana que se hizo muy popular con su libro *Mala feminista*, nos desvela toda la humillación y el dolor que supone una agresión sexual. Y cómo, además, sus efectos se mantienen durante mucho tiempo, yo diría que de por vida, en el cuerpo, en la mente y en el corazón de la mujer que lo sufre. Si os fijáis en la descripción de lo que Roxane vivió con solo doce años, podéis comprobar que se trató de una situación muy similar a la de la Manada. Queda clarísimo en esa descripción que los chicos actúan como hombres, la tratan con desprecio, como si no fuera una persona. Unos chicos que, además, como los de la Manada, cuentan la experiencia y hacen que la chica aparezca más como culpable que como víctima. Para los demás, ella es una zorra. Es entendible, pues, que la huella de esta terrible experiencia quede para siempre como una herida sin cerrar en el cuerpo y en el alma de la violada. Ella acaba siendo anulada, convertida en *nada*. Ese es el efecto más terrible de una violación: la negación de la humanidad de la víctima.

Debería provocarte como mínimo cierta desazón, y ojalá que te causara una indignación imposible de calmar, ser consciente de que ese relato de Roxane Gay ha sido una constante a lo largo de la historia. Lo que ha ocurrido es que durante siglos las mujeres ni siquiera se han atrevido a contarlo, mucho menos a denunciarlo. Solo de poco tiempo hasta ahora esa última frontera del patriarcado ha empezado a romperse lentamente y en las sociedades avanzadas empezamos a tomar conciencia de que una agresión sexual es una de las más feroces violaciones de derechos humanos que podamos imaginarnos.

Las violaciones de mujeres han formado parte, pues, de la historia de la humanidad desde sus orígenes, tal y como, por ejemplo, puedes comprobar si repasas alguno de los mitos clásicos donde era tan habitual que un dios, masculino por supuesto, abusara de una mujer o de una diosa. No tienes

más que repasar las muchas obras de grandes pintores que representan a hombres/dioses violando a mujeres. Esa concepción que una vez más está relacionada con el poder de los hombres sobre las mujeres, también sobre su cuerpo y su sexualidad, se ha ido prorrogando a lo largo de los siglos y generando lo que el feminismo ha denominado *cultura de la violación.* En esa cultura existe una determinada concepción de cómo los hombres hemos entendido tradicionalmente la sexualidad y muy especialmente nuestra capacidad de dominio sobre el cuerpo de las mujeres. En este sentido se ha llegado incluso a fijar como cosa normal que en el sexo nosotros siempre tengamos una posición de control, que llevemos el mando y que, por supuesto, sea esencial la satisfacción de nuestros deseos. De ahí que incluso hayamos establecido que en determinadas situaciones pudiéramos abusar de nuestras compañeras, obligarlas a hacer cosas que no querían y, en general, no tener en cuenta cuáles eran sus deseos. Una vez más, y tal como el patriarcado ha hecho en tantos órdenes de la vida, a ellas les hemos quitado la palabra, o no ha contado tanto como la nuestra, y eso ha provocado que tengan que sufrir ataques a su dignidad absolutamente dramáticos.

Nadie debería olvidar que, cuando se abusa sexualmente de alguien, se pisotean derechos tan esenciales como su integridad física, su integridad moral o incluso su intimidad. Y es evidente, o debería serlo, que en una situación de este tipo existe siempre violencia e intimidación, porque es evidente que la mujer se siente humillada y agredida, y no solo desde el punto de vista físico. Y también te puedes imaginar como en un contexto de ese tipo lo más habitual es que esa chica se quede totalmente paralizada por el miedo y sea incapaz de oponer resistencia. Incluso puede ser recomendable que no la oponga, porque el resultado podría ser mucho peor para ella.

Esa cultura de la violación está tan asentada en nuestras sociedades que la vemos reproducida en muchos productos culturales sin ningún tipo de cuestionamiento. Veamos el ejemplo del cine, en el que en imágenes encontramos traducido lo que una sociedad considera o no valioso. Podríamos poner varios ejemplos de un director de cine español, Pedro Almodóvar. Es muy curioso que en varias de sus películas aparezcan violaciones de mujeres, aunque lo más relevante es cómo son tratadas. Su primer largometraje, *Pepi, Luci, Bom y otras chicas del montón*, comienza precisamente con la violación de una de sus protagonistas (interpretada por Carmen Maura), la cual no denuncia la agresión que sufre. En *Mujeres al*

borde de un ataque de nervios, el personaje que interpreta Rossy de Palma sueña que es violada y se despierta contando lo bien que lo ha pasado. En *Kika* vuelve a aparecer una violación que vemos como si se tratara de una escena humorística. Ahora bien, la situación más grave que nos ofrece el director manchego es la que aparece en *Hable con ella*, en la que un enfermero, interpretado por Javier Cámara, viola a una enferma que está en estado de coma y que, por tanto, no puede dar su consentimiento. Y todo ello es contado como si se tratara de una bellísima historia de amor. De manera muy similar, en la película más reciente *Kiki, el amor se hace*, que dirigió el sevillano Paco León, se nos cuenta que un señor droga a su mujer todas las noches y así, con ella en estado prácticamente inconsciente, tiene relaciones sexuales. Es evidente que en un caso así no hay consentimiento. Y lo terrible es que esa película, en la que se cuentan ejemplos de cómo vivir la sexualidad de múltiples maneras, nos lo pinta como si fuera algo normal y hasta divertido.

No se trata de que en el cine no pueda aparecer una violación, sino de la mirada que el director (hablo en masculino, porque los que he citado son todos hombres) lanza sobre esa realidad. También aparecen en las películas asesinatos y otro tipo de delitos, pero habitualmente el director o la directora no suele lanzar un mensaje de divertimento, ni le quita importancia a un hecho tan grave. Es decir, lo más habitual es que salgamos del cine teniendo muy claro que matar no está bien. No pasa lo mismo con las violaciones y agresiones sexuales a mujeres en muchas películas. Más bien de muchas de ellas podemos salir con la sensación de que hasta es divertido violarlas y de que incluso algunas mujeres disfrutan con ello. A todo esto es a lo que se le llama *cultura de la violación*.

Entiendo que difícilmente acabaremos con esa cultura, y con todos sus terribles efectos, si no vamos a su raíz, que no es otra que el machismo y el concepto que los hombres, o al menos muchos hombres, tienen de las mujeres. Rita Segato, que es una antropóloga argentina que ha estudiado mucho la violencia sobre las mujeres, explica que las reglas del patriarcado se escriben sobre el cuerpo de las mujeres y que la violación es una expresión del poder soberano que los hombres creemos tener sobre ellas. Ella explica que en una violación actúan realmente dos ejes: uno vertical, que supone el poder de los hombres sobre las mujeres, y otro horizontal, mediante el cual los hombres, entre nosotros, reafirmamos nuestra virilidad.

Es decir, las violaciones, los abusos sexuales, el acoso que sufren mayoritariamente las mujeres, son expresiones todas ellas del machismo y

de un orden patriarcal en el que nosotros seguimos siendo los poderosos. En consecuencia, no creo que cambiando las leyes, por más que sea necesario, por ejemplo, precisar más los tipos penales de los que te he hablado antes, logremos transformar plenamente la realidad. Porque el problema de fondo tiene que ver con nuestra cultura, con nuestros imaginarios, con cómo nos seguimos educando y socializando. Unos patrones que ahora, con la ayuda de las redes sociales, se vuelven incluso más peligrosos y difíciles de controlar. Recuerda que los chicos de la Manada enviaban determinados mensajes por WhatsApp o que grabaron imágenes de lo que hicieron para compartirlas y recrearse en ellas.

Las manadas

Es también muy importante que tengas en cuenta que estos tipos actuaron en grupo, porque ese es otro dato a considerar cuando hablamos de masculinidad. En muchas situaciones, los chicos necesitan, para sentirse más fuertes y para de alguna forma poner de manifiesto su hombría, actuar en grupo, en *manada*, demostrando ante los demás que son *hombres de verdad*. Es decir, estoy seguro de que para los de la Manada, cuatro de los cuales están también imputados por otra violación en Pozoblanco, era esencial actuar en pandilla, contemplarse unos a otros, demostrarse entre ellos lo machos que eran al abusar de la chica que tenían absolutamente humillada. Esa violación brutal, colectiva y salvaje era también una manera de demostrar su virilidad. Que no quedara ninguna duda de que cualquiera de ellos podía actuar de manera dominante y violenta.

Esa ha sido siempre una característica esencial de la masculinidad hegemónica: la necesidad de demostrar en grupo que somos hombres de verdad. Ahí están las clásicas pandillas en las que siempre nos hemos sentido amparados y reforzados. Probablemente tú mismo has experimentado esto que cuento. En esos grupos de *iguales* —en los que se practica deporte, o se sale de noche, o se va de putas, o incluso se participa en actividades al borde de la legalidad— los hombres estamos permanentemente demostrando nuestra hombría. El que se sale de esos mandatos es lógicamente objeto de sanción. Por todo ello es tan simbólico que justo ese grupo de jóvenes agresores sexuales se calificara a sí mismo como *la Manada.*

Salvando las distancias, todos los hombres, incluidos tú y yo, hemos sido parte en algún momento de nuestras vidas de alguna manada. Todo

ello por no hablar de que todos, hasta los que hemos empezado la tarea de desvincularnos de la masculinidad machista y violenta, formamos parte de una cultura que nos socializa como miembros de esa identidad que tiene que estar continuamente mostrándose ante los demás. Nos hemos estudiado muy bien el guion y estamos representando fielmente nuestro personaje.

Todos, también tú, también yo, llevamos incorporada en nuestra identidad esa concepción de lo que implica ser hombre, aunque yo nunca haya sido un violador ni tampoco tú lo seas. Pero todos los hombres hemos sido educados bajo esos parámetros de conducta, con esos referentes. Las imágenes que nos rodean desde la publicidad, por ejemplo, tienen que ver con frecuencia con esa actitud dominante. Recordad ese anuncio de Dolce & Gabbana de hace unos años, en el que varios chicos musculosos y fuertes se dirigen en actitud desafiante hacia una chica, que está tumbada en el suelo, indefensa y como a la espera de lo inevitable. En general la publicidad relacionada con el mundo de la moda suele retratar a las mujeres y sus cuerpos como ofreciéndose a nosotros, dispuestas para la mirada masculina, para la satisfacción de nuestros deseos. En muchos casos en poses absolutamente imposibles, las chicas se nos presentan como si fueran objetos más que personas. De ahí el término *cosificación*: más que como personas, se las retrata como cosas. Como si prácticamente estuvieran pidiéndonos que abusáramos de ellas. Trata de imaginar la situación a la inversa y verás lo complicado que resulta encontrar un anuncio en el que los chicos aparezcamos como cuerpos disponibles para una mujer. Lo normal, por el contrario, es lo que nos muestra, sin ir más lejos, la fotografía del último disco de Maluma, que por cierto también tiene un título muy expresivo: *Mala mía*. Comprueba como en la foto él está en el centro de una gran cama, rodeado de muchísimas mujeres medio desnudas. Él como el rey de la cama y ellas dispuestas a satisfacerlo.

En esta construcción de los cuerpos y de la sexualidad de las mujeres cumple un papel esencial una institución, yo prefiero calificarla así, que ha sido parte y es parte esencial del patriarcado, y que por tanto ha servido y me temo que aún sirve para definir lo que significa ser un hombre de verdad: la prostitución. El hecho de que, mediante el pago de una cantidad de dinero no necesariamente excesiva, los hombres tengamos a nuestra disposición mujeres que pueden satisfacer nuestros deseos sexuales sigue teniendo un papel clave en la definición de las subjetividades masculina y femenina, así como en las relaciones entre ambas. Por eso me parece tan importante, urgente diría yo, que reflexionemos en por qué los hombres,

incluso los más jóvenes, se siguen yendo de putas.

Desmontando *Pretty Woman*

Los hombres tenemos un serio problema con la sexualidad. Y cuando digo *los hombres* no quiero decir, lógicamente, que lo tengamos todos y cada uno de nosotros, sino que la forma en que se ha entendido normalmente el sexo desde la masculinidad es un problema que, me temo, lejos de ir desapareciendo en los últimos años, no ha dejado de hacerse más grande. La falta de educación en esta materia, unida a las enormes posibilidades que nos abre Internet también para acceder al sexo, está contribuyendo a que, de manera a mi parecer alarmante, se subrayen los aspectos más tóxicos de la masculinidad.

Todos los medios a través de los cuales se está impartiendo lo que yo califico como *una mala educación* tienden a subrayar un modelo de sexualidad masculina ligado a las ideas de control y dominio, más preocupado por la cantidad que por la calidad y en el que parece haber poco espacio para dejarse llevar por un disfrute más tierno de los cuerpos. Si a todo eso sumamos que la sexualidad es también para los hombres uno de esos espacios en los que permanentemente tenemos que estar demostrando lo machotes que somos, es evidente que la suma acaba siendo explosiva. Por todo ello, no debería extrañarnos que, en los últimos años, lejos de descender, haya aumentado el consumo de prostitución entre los más jóvenes.

Como indican todos los estudios que se están haciendo sobre el tema, los más jóvenes han interiorizado que irse de putas es una forma más de ocio, de pasarlo bien y de vivir a tope esa cultura del placer a toda costa que se ha instalado en nuestras sociedades. Por lo tanto, para muchos, hacerlo con una mujer a cambio de dinero es una alternativa más entre las muchas que hoy se ofrecen para pasarlo bien. Gracias a las mujeres prostituidas, que en la mayoría de los casos son víctimas de trata y explotación, puedes hacer realidad los sueños sexuales que previamente has tenido gracias a la pornografía que con frecuencia ves a través de Internet. Y en ese pack se incluyen todas las prácticas a las que seguramente una chica de tu entorno —una amiga, una colega, una novia— se negaría. O que tal vez haría tras una previa negociación, como mínimo. Es decir, tendrías que ponerte de acuerdo con ella, porque a ella también tendría que apetecerle y de ninguna manera debería sentirse obligada.

En el caso de la prostitución, no hay nada que negociar. El que va con el dinero por delante tiene derecho a hacer todo lo que quiera y a que le hagan todo lo que desee. La prostitución se ha convertido en una especie de enorme supermercado: con solo un clic del ratón puedes acceder a un inmenso catálogo de mujeres y prestaciones. *Todas tus fantasías pueden hacerse realidad*, sería el mensaje. Y, además, puedes hacerlas sin las complicaciones emocionales que genera una relación *normal* con una chica. Muchos de los habituales clientes de la prostitución —no sé si te has fijado en que con frecuencia se habla de clientes como si estuviéramos hablando de un servicio absolutamente normalizado en nuestras sociedades —, cuando se les pregunta por qué van de putas, dicen cosas como que así no tienen que comprometerse con una mujer, o que es una forma de tener sexo sin los líos que conlleva una relación de pareja. Incluso hay quienes afirman que lo hacen porque les resulta más barato que mantener a una amante.

Más allá de los motivos particulares que cada cliente pueda darnos, debemos tener en cuenta que ir de putas ha sido siempre uno de esos rituales mediante los cuales se demuestra la hombría. Por eso es tan frecuente que los hombres vayan juntos a un prostíbulo, o que incluso dicha actividad esté tan normalizada en ámbitos laborales o profesionales masculinos. De ahí que muchas reuniones de empresas acaben con una celebración en un burdel, como los que habrás visto en las afueras de tu ciudad, con nombres tan llamativos como *Scandalo* o *De Luxe*, y que con frecuencia son publicitados en algunas de esas radiofórmulas que escuchas todos los días. Fíjate hasta dónde llega el negocio que el pasado año abrió sus puertas en Barcelona un prostíbulo de muñecas, en el que se ofrece a sus clientes un amplio repertorio de posibilidades: Katy, europea de 170 cm de altura. Leiza, africana de 168 cm de altura. Lily, asiática con una altura de 161 cm. Y Aki, un personaje de anime japonés que mide 165 cm.

Todo lo que te cuento pone de manifiesto que la prostitución es una actividad absolutamente normalizada y legitimada en nuestras sociedades. Es decir, aunque podamos tener opiniones diversas sobre ella, la colectividad la tiene asumida como algo normal, inevitable o incluso saludable. Una gran mayoría de hombres y de mujeres miran para otro lado, como si no existiera o no tuviera nada que ver con ellos. Y sí que tiene que ver con todos nosotros y con todas nosotras, con la forma en que la sociedad entiende lo que significa ser hombre y ser mujer, con cómo percibimos las relaciones entre nosotros y ellas y, muy especialmente,

cómo vivimos la sexualidad. Por todo ello, además de un enorme negocio, la prostitución vendría a ser una especie de institución en las sociedades patriarcales. Algo que está ahí desde siempre —el oficio más antiguo del mundo, según quienes lo consideran algo así como irremediable— y que contribuye a mantener el poder masculino y la subordinación femenina.

En las sociedades patriarcales más tradicionales, las mujeres tendían a ser divididas en dos categorías. Por un lado, estaban las *buenas*, las que eran educadas para ser esposas y madres, las que cumplían estrictamente las normas de la moral patriarcal, las que vivían prácticamente recluidas en lo privado y las que, por supuesto, estaban al margen de lo que los varones entendían como placer sexual. Por otro lado, estaban las que vivían fuera de esas reglas y se convertían por lo tanto en una especie de objetos disponibles para los varones. Eran malas mujeres, mujeres de mala vida, mujeres públicas o *de vida alegre*, como se denominó de manera eufemística durante mucho tiempo a las prostituidas, y a las que, por supuesto, sí que se les concedía la vivencia plena de la sexualidad y de los placeres de sus cuerpos, ahora bien, siempre concebidos como sujetos a los deseos y necesidades masculinas. A partir de esta división, podrás entender por qué llamar puta a una mujer ha sido y es un insulto habitual, de la misma manera que lo sigue siendo llamar a alguien «hijo o hija de puta». Con esta expresión, no lo olvides, se hace realmente un reproche sobre la madre del o de la insultada, lo cual es una muestra más de cómo el patriarcado lanza sus peores dardos contra ellas. Por eso estaría muy bien que a partir de ahora dejaras de usar este insulto.

Durante siglos las sociedades patriarcales vieron como algo normal que los hombres lleváramos una especie de doble vida. Por una parte, teníamos una buena esposa, madre de nuestros hijos, con la que compartíamos una vida decente, por llamarla de alguna manera. Por otra, se consideraba no solo normal, sino hasta necesario, que esos hombres, amantes esposos, acudieran de vez en cuando a un burdel. Porque, y esta es otra de esas falsas ideas del patriarcado, parece ser que los hombres tenemos una especie de sexualidad desbocada, animal, que no podemos controlar. Y por tanto necesitamos tener siempre a nuestra disposición mujeres que de la manera más fácil puedan satisfacer esos instintos. En todo este entramado, las mujeres prostituidas vendrían a cumplir una especie de función social. Entre otras cosas eran cómplices necesarias en ese momento crucial para cualquier hombre que era el de la pérdida de su virginidad. Era muy habitual, aunque ahora te pueda resultar sorprendente, que muchos padres,

cuando sus hijos llegaban a una edad determinada, los acompañasen a un burdel para que así cumplieran con ese *trámite* tan importante para su virilidad. Era una especie de ritual mediante el cual accedían a la edad adulta.

A toda esa historia que llevamos incorporada habría que sumar la imagen muy dulcificada y hasta romántica que tenemos de las mujeres prostituidas. Me refiero a cómo suelen aparecer en las películas, en muchos libros, en las series de televisión. Ahí está para demostrarlo ese clásico del amor romántico, y de una mirada tremendamente patriarcal sobre la mujer, que es *Pretty Woman*. Más allá de la historia de amor que nos vende, lo que nos cuenta es la historia de una chica prostituida, a la que interpreta Julia Roberts, y de un hombre prostituyente, Richard Gere. Un hombre triunfador, con poder económico, muy atractivo y elegante, del que todas se enamoran y que usa justamente ese poder para *salvar* a la pobre Julia de la calle. Si te fijas bien es el mismo esquema que habrás leído en muchos cuentos infantiles, que habrás visto en muchos largometrajes. En el caso de *Pretty Woman*, lo que no deberíamos obviar es que la chica trabaja en la calle, vendiendo su cuerpo por dinero a los hombres, y que no hay romanticismo en esa actividad.

Junto a la visión romanticona y simplista con la que es habitual que veamos a las mujeres prostituidas en el cine o en las series de televisión, la otra mirada que se suele lanzar sobre ellas es la del humor. Las putas siempre han servido en las películas para provocar situaciones de enredo, para posibilitar que los hombres protagonistas se lo pasen genial o para ser las malas, malísimas, que echan a perder a los hombres. No tienes más que recordar cómo en esa serie que tanto gusta a muchos chicos y a muchas chicas, *La que se avecina*, uno de sus protagonistas anda siempre obsesionado con *ir de putillas*. Y estas putillas aparecen en algunos episodios contribuyendo a la trama humorística de la serie y, sobre todo, con esa apariencia de que forman parte de nuestra normalidad.

La prostitución se ha convertido en una de las actividades que generan más beneficios a nivel mundial, junto al tráfico de armas y de drogas. Las cifras son abrumadoras: 32.000 millones de dólares al año según la ONU a nivel mundial, una media de cinco millones de euros al día según la Policía Nacional en España. Aunque al ser una actividad que en nuestro país se desarrolla en la alegalidad es imposible saber cuántas mujeres son prostituidas, lo que sí está fuera de toda duda es que la mayoría de ellas son inmigrantes. Y es que no podemos olvidarnos de la conexión que existe

entre la prostitución y la trata. La trata, que sí está perseguida penalmente, consiste en «la captación, el traslado, el transporte, la acogida o la recepción de una persona utilizando la violencia, amenazas, engaño, rapto, el abuso de poder o abuso de la situación de vulnerabilidad u otros elementos de coacción con el fin de someterla a explotación y lucrarse con su actividad». Así la define el llamado Protocolo de Palermo, que fue aprobado por Naciones Unidas en 2000 «para prevenir, reprimir y sancionar la trata de personas, especialmente mujeres y niños». Es fácil deducir que las principales víctimas de la trata, y la consiguiente explotación sexual, son mujeres y en muchos casos menores de edad. Esas muchas mujeres que viven en condiciones de extrema vulnerabilidad social y económica y que en la mayoría de los casos son presas fáciles de mafias y redes que las engañan y explotan. Muchas de ellas van moviéndose entre países porque las mafias juegan con ellas, entre otras cosas prometiéndoles un futuro mejor lejos de su lugar de origen. En el camino la mayoría acaban convertidas en esclavas sexuales.

Puede haber mujeres que de manera libre se dediquen a la prostitución como una forma de obtener un dinero, pero me temo que estas son un mínimo porcentaje. La mayoría de las prostituidas son mujeres —y niñas, no olvides que en muchos casos se trata de menores de edad— que están en condiciones de extrema vulnerabilidad y que por tanto es fácil que caigan en manos de proxenetas, es decir, de tipos (habitualmente hombres) que obtienen beneficios económicos de su explotación sexual. No hace falta echarle mucha imaginación si pensamos que la mayoría de las prostituidas en nuestro país son mujeres migrantes, que han salido de sus países —Latinoamérica, Europa del Este, África— buscando una vida mejor. Y en la mayoría de los casos han sido traídas hasta aquí engañadas, pensando que iban a trabajar en otra cosa o que su dedicación a la prostitución iba a ser solo temporal. Como también te puedes imaginar, en estos casos, que son la mayoría, las mujeres que se dedican a la prostitución no lo hacen *libremente* y seguramente si hubieran tenido otras alternativas habrían optado por ellas.

José Nieto, que es policía nacional, y actualmente jefe del Centro de Inteligencia y Análisis de Riesgos de la UCRIF (Unidad Contra Redes de Inmigración Ilegal y Falsedades Documentales), y uno de los mayores expertos en trata y explotación sexual de mujeres de nuestro país, lo explica así de claro: «Hay que ponerse en la piel de una de ellas, de cualquiera —da lo mismo país y edad, y basta un momento solo— para ver, sentir y oler

el desprecio humano. Pago, elijo y exijo, y si no me gusta, reclamo. Y cuando un producto tiene varias quejas, varias taras, deja de ser rentable, y si no es rentable lo pongo otra vez en venta, o lo empaqueto y se guarda para siempre. Triste es que tengamos que hablar de las personas como meras mercancías, pero es la realidad, es lo que a la gente le entra por los ojos, por eso hace falta todavía mucha cultura en esta materia».

Si tenemos en cuenta datos como los que acabo de poner de manifiesto y, sobre todo, si situamos la prostitución en el contexto de unas sociedades todavía muy machistas, creo que no podemos sino plantearnos dudas sobre si dicha práctica puede equipararse a cualquier otro trabajo. Por supuesto que sigue habiendo en el mundo muchos ámbitos laborales en los que se explota a las personas, se abusa de ellas y no se respetan derechos fundamentales, pero eso no sería argumento suficiente para considerar que la prostitución no merece ningún tipo de reproche. En todo caso, lo sería solo para seguir luchando contra cualquier explotación del ser humano, hombre o mujer, en cualquier lugar del planeta.

Si consideramos que la prostitución puede llegar a ser una actividad como otra cualquiera, una especie de prestación de servicios sexuales, yo propondría que en las universidades se creara algún tipo de grado, o máster, para que se formara a las mujeres que desearan *libremente* dedicarse a dicha profesión. Desde las universidades tendríamos que animar a que las chicas, y por supuesto también los chicos (hay prostitución masculina, pero porcentualmente es minoritaria y en ella no se dan las mismas condiciones que en la femenina), para que se matricularan. Incluso convencer a los padres y a las madres para que vieran con absoluta normalidad que esa podría ser una buena salida profesional para sus hijos e hijas. Tú misma, lectora, te podrías plantear si esta podría ser una buena opción de futuro.

Los sujetos prostituyentes

Dentro del mismo movimiento feminista hay un debate abierto sobre cuál debería ser el tratamiento de la prostitución. De una parte, estarían las feministas que mantienen posiciones abolicionistas. Estas sostienen que en cualquier caso la prostitución supone una actividad que vulnera la dignidad de las mujeres, que es expresión del dominio masculino y que por tanto debería ser erradicada. De otra parte, estarían las que podríamos llamar reglamentistas, para las que la prostitución es un trabajo como otro cualquiera y lo que habría que hacer por tanto es regularlo para evitar los

abusos y para que las mujeres tuvieran reconocidos todos los derechos que se reconocen a cualquier otra trabajadora. Sin embargo, y en contra de lo que defienden las partidarias de una regulación, los ejemplos que tenemos de este modelo, como podría ser Alemania, demuestran que los abusos no han desaparecido y que la explotación de las mujeres sigue siendo la regla mayoritaria. En nuestro país, podríamos decir que la situación es de *alegalidad,* lo que quiere decir que la prostitución no está prohibida, pero tampoco sujeta a una regulación, y es la peor de todas las soluciones posibles. Lo único que contempla nuestro Derecho Penal es la sanción de los que explotan y hacen negocio con las mujeres prostituidas.

Yo entiendo que cualquier análisis que hagamos de la prostitución será equivocado si no ponemos el foco en los sujetos que hacen posible que exista, es decir, en los hombres. Si existe prostitución es porque hay hombres, incluidos muchos muy jóvenes, que acuden a ella, hombres que tienen normalizado tener sexo con una mujer, en muchos casos víctima de trata y explotación, que obviamente no los desea a cambio de dinero. Es decir, la línea de continuidad sería: hombres que la consumen-prostitución-trata. Por lo tanto, solo rompiendo el primer eslabón de la cadena sería posible eliminar los siguientes.

Justamente por eso yo prefiero hablar de *mujeres prostituidas*, ya que para que ellas existan como tales hay que partir de la existencia de hombres que actúan como sujetos prostituidores o prostituyentes, y de toda una sociedad que tiene normalizada una institución en la que se expresa a la perfección la lógica del patriarcado. Lo que el Derecho tendría que hacer, como sucede, por ejemplo, en Suecia, es sancionar al cliente. Todo ello unido al desarrollo de políticas públicas que incidan en la tan necesaria educación sexual en las familias y en los colegios, y generen oportunidades sociales y económicas para que las mujeres prostituidas puedan salir de ese contexto y para que las que estén en riesgo de caer en él tengan alternativas.

Y, sobre todo, creo que es urgente que los chicos os planteéis hasta qué punto seguís normalizando y dando el visto bueno a una práctica que denigra a las mujeres y que les niega su igual humanidad. De la misma manera que lo hemos empezado a hacer con los hombres que son violentos, o acosadores, o violadores, tenemos que deslegitimarlos, señalarlos con el dedo, no ser cómplices silenciosos de sus comportamientos machistas. Deberíamos dejar claro que nosotros no somos puteros como ellos. Es decir, yo entiendo que, como pasa con otras injusticias que sufren las

mujeres, la prostitución es ante todo un problema masculino. Un problema que generamos y alimentamos nosotros.

Todo esto lo explica muy bien José Nieto, que es uno de los más comprometidos en la lucha contra la explotación sexual de las mujeres, el cual siempre insiste en lo importante que es concienciar a los jóvenes. De su propio trabajo con ellos, Nieto cuenta cómo «cuando oyen declaraciones y entrevistas a víctimas, los chavales se derrumban. Ya no ven a la morena o a la rubia despampanante, bailando en tanga y con una copa en la mano, invitándote a subir con ella treinta minutos a su habitación. Ven a la persona esclavizada y obligada a sonreír, bailar e invitar a mantener relaciones sexuales por dinero, y cuanto más tiempo y más dinero, más guapo te va a decir que eres».

El cambio sustancial que se ha producido en las últimas décadas tiene que ver con la forma en que la prostitución se ha conectado con la industria del ocio y del placer, se ha convertido en un negocio global y, por lo tanto, son muchos los intereses económicos que hay detrás de ella. Para que te hagas una idea de esta dimensión, solo tienes que tener presente que cuando un país, como este año ha sido Rusia, acoge la celebración de un Mundial de Fútbol, aumenta considerablemente el negocio de las mujeres prostituidas.

Esto no es sino una prueba evidente de que en el presente el patriarcado tiene un aliado perfecto en el sistema económico dominante, es decir, el basado en la centralidad del mercado. Un sistema en el que todo se compra y se vende, en el que la ley dominante es la de la oferta y la demanda, y en el que, por supuesto, el ideal es la acumulación de riqueza. Este modelo económico está provocando un aumento de la desigualdad en todo el planeta y las consecuencias están siendo terribles para las mujeres. En este contexto de extrema vulnerabilidad, te puedes imaginar qué fácil resulta que tantas mujeres acaben cayendo en redes de trata o que muchas, para sobrevivir, no tengan más remedio que prostituirse. Tenemos, pues, el caldo de cultivo perfecto para que se genere una gran industria del sexo, con la que todas y todos, de alguna manera, somos cómplices.

Todo ello al tiempo que se lanzan dos mensajes cuyas consecuencias son terribles. El primero es el que tiene que ver con una especie de filosofía que se ha ido asentando en nuestras sociedades y que los jóvenes parecen tener bien asimilada. Me refiero a la idea de que todo vale con tal de pasarlo bien, disfrutar, sentir placer. Esa idea de vivir a tope, en la que tanto insisten los medios, la publicidad, las imágenes que nos (mal)educan.

Algo que todos y todas tenéis muy interiorizado desde la infancia. Y esa concepción del placer, del disfrute, de no tener límites, la llevamos al sexo y a todas las oportunidades que nos ofrece un mercado en el que también las mujeres son objetos que se pueden comprar o alquilar.

Esto nos lleva al segundo mensaje con efectos perversos desde el punto de vista de la igualdad: la concepción de las mujeres como seres hechos para gustar, para excitar, para ser folladas y compartidas. De ahí la constante sexualización que vemos del cuerpo de las mujeres en las marquesinas de los autobuses, en los anuncios en la tele, en los vídeos musicales. Y te preguntarás, ¿qué tiene que ver esto con la prostitución? Pues justamente la idea, que está por debajo de todo ese imaginario, y que no es otra que concebir a las mujeres como seres que existen para darnos placer. Un placer que, además, lo podemos obtener con dinero.

Por lo tanto, la pregunta que deberíamos empezar a plantearnos, además de no renunciar a la solidaridad con las mujeres que se ven abocadas a ejercer la prostitución y de buscar salidas dignas para ellas, sería no solo por qué esas mujeres lo hacen, sino también, y sobre todo, por qué sigue habiendo tantos hombres dispuestos a usar el cuerpo de ellas como si fuera una mercancía más. Según un informe realizado por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género en 2016, un 20 por ciento de los españoles reconoce haber recurrido alguna vez en su vida al sexo de pago.

Tú mismo deberías hacerte esa pregunta y plantearte si no sentirías ningún tipo de reparo en pagar por tener sexo, después de ser consciente de todo lo que hay detrás de la prostitución. Es decir, si no tendrías ningún reparo en convertirte en un putero más. Lo mismo que el Richard Gere de *Pretty Woman.* O si, por el contrario, consideras que merece la pena apostar por un disfrute compartido de la sexualidad con las mujeres que, en condiciones de igualdad y sin ningún tipo de presión, quieran compartir contigo los placeres del cuerpo.

10

La normalidad no existe

- ¿Te has sentido alguna vez un bicho raro, como una persona rarita, distinta a la mayoría de quienes te rodeaban?
- ¿Tienes claro con qué letra del movimiento LGTBIQ+ te sientes identificado o identificada?
- ¿Has sufrido alguna vez acoso o algún tipo de humillación por tu orientación sexual o tu identidad de género? ¿Tienes algún amigo o amiga que lo haya sufrido?
- ¿Has usado o usas habitualmente la palabra maricón como insulto?
- ¿Puedes citar algún ejemplo de hombre gay, mujer lesbiana o persona trans a la que admires?
- ¿Conoces alguna asociación o colectivo que en tu ciudad trabaje por los derechos del colectivo LGTBIQ+?

Masculinidades tóxicas

A mí siempre me aburrió el fútbol, no solo verlo, sino también practicarlo. Por eso cuando era adolescente no podía evitar sentirme un poco el bicho raro. Lo pasaba fatal en los recreos, o en las clases de gimnasia o incluso algunos fines de semana cuando mis compañeros siempre andaban pendientes del partido que jugaban o del que veían en la tele. Nunca me gustó coleccionar cromos de futbolistas ni me interesó lo más mínimo quién ganaba o perdía la Liga.

Siempre me ha llamado la atención, y sobre esto se ha escrito ya

mucho, cómo una competición de este tipo es capaz de generar identidades colectivas. Pocas cosas, ni siquiera ya a estas alturas las religiones, son capaces de mover a tanta gente al mismo tiempo y generar un sentimiento de pertenencia. Es decir, pocas cosas como el fútbol hacen que personas muy distintas —con distintas ideologías, procedencias, culturas, edades, religiones, etcétera— se sientan como parte de un todo. Y se emocionen, vibren o, llegado el caso, se sientan decepcionadas, al mismo tiempo y por la misma causa.

El fútbol es un importante instrumento de socialización, ya que está presente de manera continua en los medios de comunicación, y por lo tanto en nuestras vidas, nos guste o no. Es un gran negocio a nivel mundial. Mueve millones y, al mismo tiempo, mueve a todas las personas que lo siguen y que consideran como grandes ídolos y referentes a los futbolistas. Aunque cada vez hay más mujeres aficionadas, y por supuesto cada vez más chicas que juegan al fútbol (y que incluso empiezan a conseguir más trofeos que los chicos), el mundo del balón continúa siendo un ámbito muy masculinizado. Está colonizado por hombres y dirigido especialmente a los hombres. No hay más que analizar las páginas de los periódicos especializados, la información que cada día se le dedica en los telediarios o quiénes tienden a ocupar mayoritariamente los patios de los colegios con una pelota. Las únicas mujeres que aparecen con frecuencia son las novias, mujeres o parejas de los famosos futbolistas. Unas mujeres que en muchos casos son tratadas como meros objetos sexuales. Fíjate en cuántas de ellas son o han sido modelos o cuántas carecen de profesión o trabajo, más allá de su papel de ser las señoras del Messi o Ronaldo de turno. Por supuesto que hay excepciones: ahí está Shakira, que era famosa antes de casarse con Piqué. Y, por supuesto, afortunadamente, cada vez hay más mujeres que juegan al fútbol y que ganan campeonatos. Pero su presencia es mucho menor y no se puede comparar al impacto que tiene el fútbol practicado por hombres. Hace unos años, coincidiendo con un mundial de fútbol, el periódico *ABC* publicó un reportaje con las mujeres más famosas de los futbolistas que participaban en la competición y todas ellas aparecían en bikini o ligeritas de ropa. Lo cual me recuerda que todavía hoy uno de los periódicos más vendidos de nuestro país y que está dedicado casi íntegramente a la información futbolística publica todos los días en la contraportada la foto de una chica medio desnuda. Es decir, en torno al fútbol es muy habitual la presencia de la mujer como objeto sexual porque es otro de los elementos clave para identificar a los chicos que consumen

fútbol: como tíos de verdad, a los que les encantan las mujeres, a ser posible que estén buenas, y a las que siguen tratando como esas que aparecen en la contraportada del *As*. Por eso no fue extraño que hace un par de años en un campo en el que jugaba el Barcelona apareciera una pancarta en la que literalmente se leía «Shakira es de todos», aludiendo a la famosa esposa de Piqué. Esa pancarta estaba trasladándonos el perverso mensaje de que Shakira, pero en general cualquier mujer, está a disposición de los hombres. Las consecuencias terribles de esta especie de eslogan ya te las puedes imaginar. Sobre todo, si en paralelo vemos titulares de periódicos deportivos que dicen cosas como «El puto amo es Messi». De esta manera, tenemos la ecuación perfecta: nosotros los amos, ellas a nuestra disposición.

¿Qué tipo de comportamientos, actitudes o gestos solemos ver en ídolos como Messi o Ronaldo? En la mayoría de los casos vemos como reproducen el modelo más tradicional de hombría. Ese sujeto heroico, que basa su éxito en gran medida en su fortaleza física y que tiene su cuerpo como principal herramienta de trabajo. Un hombre que se entrena para ser el más rápido y el más fuerte, para ganar al contrario (eso de que lo importante en las competiciones es participar es una milonga, para cualquiera que juega un partido lo importante es ganar), para hacer uso, a veces hasta límites cuestionables, de una fortaleza que a veces puede acabar siendo violencia y que casi siempre se traduce en agresividad hacia el otro. Un hombre que parece obsesionado por acumular dinero lo más rápido posible, que consume y gasta para que lo vean los demás, y que lleva un tren de vida que solo se pueden permitir unos pocos, poquísimos, privilegiados. Lógicamente no todos los chicos que se dedican al fútbol se pueden permitir esos derroches, pero los que más influencia social tienen son los que ocupan portadas y son objetos de fichajes millonarios.

La agresividad y violencia que tan a menudo vemos en los campos de fútbol y alrededor de ellos está lanzando permanentemente un mensaje muy tóxico. Se trata de una forma más de normalizar la violencia, de hacer que la veamos como algo cotidiano y que incluso tenga un cierto reconocimiento social. La violencia está presente en el mundo del fútbol de muchas maneras. No solo en la actitud de muchos aficionados, o en los comportamientos que con frecuencia vemos en los campos de fútbol. También, por ejemplo, en el lenguaje. Fíjate en qué tipo de palabras, qué tono (habitualmente agresivo) y qué comentarios se usan por parte de jugadores o entrenadores. Haz la prueba con cualquier rueda de prensa

anterior o posterior a un partido. Comprueba también cómo hablan y qué dicen los comentaristas, los periodistas que retransmiten partidos o que se ocupan de esta información. Hay una permanente llamada a una competitividad exagerada, a una tensión creciente frente al equipo contrario, a una violencia que está implícita en el uso de determinados términos o hasta en el tono de voz que se usa para comentar una jugada. Todo ello por no hablar de la agresividad que todas y todos hemos podido detectar en muchos partidos de niños y adolescentes, no tanto por ellos, sino más bien por los padres que, desde el público, no han dejado de lanzar mensajes llamando a la confrontación y a la violencia. Vamos sumando, pues, referencias que alimentan masculinidades tóxicas.

Todo lo que te he comentado no quiere decir que el fútbol en sí sea una especie de demonio al que haya que culpar de buena parte de los males de las sociedades actuales, ni por supuesto que no haya aficionados que lo vivan de manera mucho más sensata y que no reproduzcan en su vida cotidiana los malos ejemplos que hemos señalado. Estoy seguro de que para ti, como para muchos, la experiencia de jugar al fútbol ha sido positiva porque te ha servido no solo para pasar un buen rato, sino también para estar en forma, aprender a hacer cosas en equipo o a perder y ganar sin hacer de ello un mundo. Lo que he tratado de mostrarte de manera crítica es todo lo que de negativo genera un mundo en el que confluyen intereses económicos y mediáticos, del negocio que en definitiva representa un deporte al que muchos llaman el *deporte rey* y en el que insistentemente se nos recuerda que los hombres son los reyes. De la casa, de los patios de los colegios, de la mayoría de los países.

Esas referencias que llegan del fútbol no tienen nada que envidiar a las que, por ejemplo, proceden de la música y de los vídeos musicales, porque, como ya hemos dicho anteriormente, las canciones tienen una enorme capacidad para entrar en nuestra cabeza sin que en muchos casos seamos conscientes del mensaje que nos están transmitiendo. Décadas atrás Loquillo decía en una canción «la mataré», y un grupo que a mí me gustaba mucho, Radio Futura, en uno de sus estribillos cantaba «y si te vuelvo a ver pintar un corazón de tiza en la pared, te voy a dar una paliza por haber escrito mi nombre dentro».

Al mundo de la música podríamos sumar el de los videojuegos, en los que tan habitual es que se mida al ganador en función del número de enemigos que se han derrotado o eliminado. Ahí está, por ejemplo, el exitoso *Call of Duty*, ambientado en la Segunda Guerra Mundial, del que se

han llegado a vender 55 millones de copias, recaudando más de 3.000 millones de dólares. *Call of Duty* volvió a ser uno de los más vendidos a finales de 2017, aunque de nuevo el que ganó por goleada fue el de la FIFA.

En el listado de los más exitosos, es fácil comprobar como abundan los conectados con una masculinidad heroica y/o violenta, junto a la práctica ausencia de protagonistas mujeres: *Assassin's Creed*: *Origins*, *Star Wars*, *The Legend of Zelda* o *Grand Theft Auto*. Recientemente se ha anunciado que este último, que en sus múltiples ediciones ha tenido siempre como protagonistas a criminales (hombres, por supuesto), tendrá en 2022 una protagonista femenina. Algo es algo. Pero lo más habitual sigue siendo justo lo contrario. Hace apenas unos meses leía en las redes como un videojuego llamado Red Dead Redemption, que está siendo uno de los *booms* del año (ha vendido 17 millones de copias en 8 días), y que incluye aventuras en primera y tercera persona que mezcla el universo del *western* con el de los Estados Unidos de finales del siglo XIX, ofrecía como una de las posibilidades de sumar puntos el asesinato de sufragistas.

Si repasamos las películas más taquilleras de 2017 comprobamos que la mayoría nos ofrecen protagonismo casi absoluto de hombres heroicos, luchadores, triunfadores; personajes femeninos secundarios o que actúan en función de los hombres; y la violencia como un ingrediente esencial en las relaciones que entablan dichos hombres con otros hombres, o con mujeres. Estoy seguro de que has visto alguna de esta lista: *El bebé jefazo*, *Dunkerque*, *Transformers: el último caballero*, *Logan*, *Piratas del Caribe: la venganza de Salazar*, *Thor*, *Wolf Warrior 2*, *Spiderman*, *Fast and Furious 8*… Solo excepcionalmente se han colado algunas heroínas en ese listado de éxitos, como *Wonder Woman* o las que aparecen en *Los Vengadores*. También tiene un gran éxito, entre la gente joven, una serie como *Narcos*.

Todos los ejemplos que he ido poniendo tienen una consecuencia terrible para nuestras sociedades. Y no me refiero ya solo a la influencia que tienen sobre los chicos, a los que ofrecen determinados referentes muy negativos. Me refiero a que con todo este tipo de productos lo que hacemos es legitimar la violencia, es decir, pensar que es normal vivir en un mundo donde haya dominantes y dominados, donde haya explotación, donde se recurra a las armas para solucionar conflictos. Y que todo eso incluso pueda convertirse en un espectáculo, en un pasatiempo, en algo que al contemplarlo nos proporciona placer.

Esa cultura tan dañina tendríamos que ir superándola, porque de lo contrario habrá también muchas chicas que entiendan que para sobrevivir en este mundo tienen que actuar como lo hacen los tíos. Es decir, ser duras, dominantes, agresivas y hasta violentas, que necesitan aprender a desarrollar esas habilidades si quieren convertirse en jefas respetadas, en políticas triunfantes o en profesionales de éxito. Nada más opuesto al objetivo del feminismo: un mundo donde esos valores tradicionalmente masculinos no sean los que midan el poder, el éxito o la autoridad.

En fin, y recapitulando, el fútbol, pero también otros espacios o ámbitos en los que se socializa la juventud, constituyen referentes a mi parecer muy tóxicos sobre lo que significa ser un hombre de verdad. Hay además un aspecto del que no hemos hablado y que vendría a ser como la *prueba del algodón* con respecto a cómo se entiende la masculinidad en los campos de juego. Me refiero a que en este *deporte rey,* a diferencia de lo que en los últimos años sí ocurre en otras disciplinas, no tenemos constancia de que existan chicos gais. Al menos en nuestro país, y en general me temo que es una tendencia global, no ha habido ningún futbolista que haya salido del armario, como sí ha pasado ya en otros deportes. Ello lógicamente no quiere decir que no existan. Por simple razonamiento estadístico sabemos que en un colectivo en el que hay tantos hombres debe haber un mínimo porcentaje de homosexuales. Llama la atención que, cuando la sociedad española ha avanzado tanto en la visibilidad de la diversidad sexual, siga habiendo un espacio tan cerrado como este, en el que todavía hoy un chico gay sentirá miedo de revelar su identidad, o su pareja, entre otras cosas porque eso le puede suponer un reproche y hasta afectar negativamente a su pareja.

A lo más que se ha llegado es a que un joven árbitro gaditano rompiera con ese silencio y se atreviera a denunciar los ataques homófobos que recibía cada semana en el terreno de juego. En esa construcción tan patriarcal de la masculinidad hay un componente muy elevado de homofobia, porque se entiende que quien no responde al modelo heteronormativo está traicionando a su género. No es un hombre de verdad. Y eso es algo que el mal ejemplo del fútbol le sigue enseñando a cualquier joven aficionado que se crea un bicho raro si está sintiendo que le gustan más sus compañeros de colegio que sus compañeras. De ahí lo importante que sería que, por ejemplo, en este mundo tan de hombres pudiéramos tener referentes de futbolistas gais, o de entrenadores bisexuales o de árbitros transgénero.

Maricón, mariconazo, nenaza

¿Te consideras una persona normal? Esta pregunta extraña nos lleva a otra: ¿qué se considera normal en la sociedad en que vivimos? ¿Quiénes y en función de qué son los normales y quiénes los anormales? ¿La normalidad tiene que ver con la cantidad de personas que consideran algo como normal? Por ejemplo, si hay muchas personas a las que les gustan las hamburguesas, ¿eso quiere decir que a quien no le gusten es un raro? El hecho de que a mí, siendo hombre, nunca me haya gustado el fútbol, ¿me convierte en un anormal, en un bicho raro?

Mi respuesta a todas estas preguntas se resume en una sola frase: la normalidad no existe. Es decir, todos somos seres diferentes, singulares, únicos. Esta diversidad, lejos de ser un problema, es una riqueza que debemos reconocer y valorar. Todas y todos somos distintos en función de nuestro cuerpo, de nuestra manera de pensar, de nuestros orígenes familiares, de nuestra lengua, de nuestros gustos, de nuestros deseos. Sí, también en función de nuestros deseos sexuales. Sin embargo, cuando usamos el concepto de *normalidad* estamos dando por sentado que, frente a él, existe el de *anormalidad.* Es decir, si yo me considero normal, los que no sean como yo serán anormales. Como vamos a ver, las cosas, y sobre todo los seres humanos, no son tan sencillas.

Desde el punto de vista que estamos abordando en este libro, es decir, el género, las referencias a la normalidad son permanentes. Es normal que a las niñas se le haga un agujero en las orejas cuando nacen (y que a los niños no se lo hagan), es normal que a los niños les guste dar patadas a un balón (y que a las niñas no les guste), es normal que una mujer se preocupe más por su aspecto físico (y que los hombres seamos mucho más descuidados), es normal que un chico sea bruto (mientras que las mujeres son sensibles por naturaleza), es normal que dos novios acaben casándose y formen una familia feliz (y la anormal es la persona que se queda soltera), es normal que a un chico le guste una chica y viceversa (y es un raro, o un enfermo, o un anormal, al que le guste alguien de su mismo sexo). Podríamos seguir poniendo muchos más ejemplos de cosas que pueden parecer normales, porque es lo que siempre se ha hecho, porque se han transmitido de generación en generación, porque la sociedad las ha convertido en una regla general.

Vamos a fijarnos en el último ejemplo: es normal que a un chico le guste una chica, y viceversa. Es decir, con carácter general, la mayoría de

las sociedades han entendido siempre que lo normal eran las relaciones heterosexuales. Por lo tanto, y esta sería la consecuencia negativa de esta *norma,* las relaciones que no respondan a ese esquema heterosexual —chico/chica— serían consideradas *anormales.* En este sentido es en el que se usa el término *heteronormatividad,* el cual resulta de la unión de *hetero* y *normatividad.* Es decir, la heterosexualidad como norma. Por lo tanto, todas y todos quienes no encajasen en esa norma serían anormales: pecadores, enfermos o delincuentes.

Esta división entre lo normal y lo anormal es tremendamente tóxica para la sociedad porque genera sentimientos de odio hacia determinadas personas. De ahí vienen las fobias, y una de ellas, la homofobia, es el odio o la aversión hacia aquellas personas que no encajan en la *norma* heterosexual. Todo ello, por ejemplo, se refleja incluso en los códigos penales modernos, donde aparecen unos delitos que se llaman *de odio y discriminación,* y mediante los cuales se castiga a quienes promueven el odio o la discriminación hacia determinadas personas o colectivos.

Este odio hacia la homosexualidad tiene profundas raíces históricas. No podemos olvidar que la homosexualidad ha sido y es considerada un pecado por muchas religiones, un delito por muchos ordenamientos jurídicos e incluso una enfermedad. Hubo que esperar al 17 de mayo de 1990 para que la Organización Mundial de la Salud eliminase la homosexualidad de su listado de enfermedades. Y todavía hoy, en pleno siglo XXI, no es raro encontrarse por ahí a algún loco que sigue manteniendo que un homosexual debe ser sometido a un tratamiento, es decir, debe ser curado para que se convierta en hetero, que es lo sano y correcto.

En nuestro país, hasta que llegó la democracia, los homosexuales eran perseguidos por la ley y podían ser incluso encarcelados. Durante mucho tiempo, por tanto, la homosexualidad tuvo que vivirse en secreto, por temor a sufrir cualquier tipo de sanción o castigo, además del rechazo social que provocaba. De ahí la expresión tan conocida de *estar armarizado*, es decir, de vivir literalmente dentro de un armario, y la también muy extendida *salir del armario* para referirse al proceso, no siempre fácil, ni siquiera en la actualidad, mediante el cual alguien decide hacer pública su orientación sexual.

En países como el nuestro los avances en materia de diversidad afectivo-sexual han sido muy importantes en las últimas décadas. En 2005, España se convirtió en un país pionero al ser uno de los primeros del

mundo en aprobar una ley que permitía el matrimonio entre personas del mismo sexo. Un ejemplo que luego han seguido muchos otros países en lo que ya es una evolución imparable. También se han aprobado normas penales que castigan como delitos de odio las actuaciones que supongan discriminación de una persona por razón de su orientación sexual o su identidad de género. Además de estos cambios legales, es evidente que se ha producido una gran transformación social. Es decir, no solo han cambiado las leyes, sino que progresivamente todas y todos hemos ido asumiendo que en materia de deseos sexuales no existe una norma. Que la igualdad implica justamente respetar las diferencias. Afortunadamente vives en una sociedad en la que, por ejemplo, cada vez hay más referencias de personajes públicos que no tienen ningún problema en reconocer que les gustan personas de su mismo sexo. Algo que para las generaciones anteriores era algo impensable. Sin ir más lejos, en la edición de OT de 2017 no solo hubo algún chico gay, que incluso reivindicó su sexualidad besándose en una actuación con otro chico, sino que también entre los profesores estuvieron los Javis, Javier Ambrossi y Javier Calvo, los cuales celebran permanentemente su homosexualidad.

También es importante que veamos que hay políticos que también lo son. Ahí están las inolvidables imágenes del político socialista Miquel Iceta bailando en una campaña electoral, o las que nos mostraron la boda del político del PP Javier Maroto con su novio. En este sentido es una gran conquista de la democracia que el mismo concepto de familia se haya agrandado para dar cabida a muchos modelos que no necesariamente son el de hombre y mujer y ahí está Ricky Martin con su guapo marido y con sus niños para demostrarlo. Todo un magistrado de la Audiencia Nacional, como es Fernando Grande-Marlaska, en la actualidad ministro del Interior, no tuvo ningún reparo en su día en contarle a una periodista el drama que para él había sido salir del armario.

El ejemplo de Grande-Marlaska es muy importante no solo porque se trate de un hombre que ha hecho pública su condición sexual en un mundo tan machista y tradicional como el de la Judicatura, sino también porque nos puede servir de referencia para entender que existen muchas maneras de vivir la homosexualidad. A veces a través de los medios de comunicación parece lanzarse la imagen de que todos los hombres gais han de responder a un mismo estereotipo. Nada más lejos de la realidad. Hay gais que lucen músculo en las carrozas del Día del Orgullo, como hay otros que pasan de ir al gimnasio; hay homosexuales que tienen *pluma* y otros

que son muy masculinos; hay quienes son visibles porque los vemos en la tele presentando programas de cotilleos o buscando la fama en un *reality*, y otros que están estudiando un máster para luego intentar acceder a un trabajo; hay albañiles, camareros, médicos, parados, jubilados, jóvenes, mayores, niños y abuelos. Y, por supuesto, también padres que no responden al clásico modelo familiar en el que inevitablemente tenía que haber un hombre y una mujer.

Por supuesto que hay homosexuales tan machistas como siempre lo fueron los heteros. Incluso en algunas parejas gais que conozco es fácil detectar cómo reproducen en sus relaciones los esquemas que nos recuerdan a los del hombre dominante/mujer dominada de toda la vida. Hace poco un querido amigo se divorció de su marido porque había sufrido situaciones que serían equivalentes a las que antes os expliqué que constituían violencia de género.

Ahora bien, no cabe ninguna duda de que uno de los efectos positivos del progresivo reconocimiento de la diversidad afectiva y sexual ha sido la incorporación a nuestro imaginario de otros modelos masculinos. Parece que vamos teniendo claro que «ser un hombre de verdad» no significa necesariamente ser un hombre hetero.

LGTBIQ+

El mundo de las preferencias sexuales y de las identidades de género es tan amplio y complejo que lo más habitual es que nos refiramos a todos esos colectivos a través de unas siglas. Unas siglas que, por cierto, han ido sumando letras para incorporar otras realidades que hasta hace nada eran invisibles. A la más tradicional LGTB (lesbianas, gais, transexuales, bisexuales) se han ido añadiendo la I de intersexual, la Q de *queer*, e incluso últimamente vemos como en muchos lugares se añade un signo + con el que se deja la puerta abierta para considerar incluidas otras identidades.

Para empezar, habría que distinguir entre lo que tradicionalmente se ha llamado orientación sexual y las identidades de género. Con la primera nos referimos a lo que podríamos llamar gustos o deseos sexuales, es decir, a por quién nos sentimos atraídos sexualmente. Aquí nos encontramos con personas heterosexuales, que son las que sienten atracción por las de diferente sexo, homosexuales (gais y lesbianas), que se sienten atraídas por las de su mismo sexo, y bisexuales, que son las que pueden sentirse atraías

por personas de su mismo o diferente sexo. De estos tres grupos, quizá el tercero sea todavía el menos visible, o el que para muchos cueste más trabajo entender, aunque creo que cada vez es más habitual tener relaciones con hombres o con mujeres de manera indistinta. A esas tres orientaciones podríamos sumar otras como, por ejemplo, la pansexualidad, que vendría a ser la atracción por cualquier persona, con independencia de su sexo o su identidad de género; o la asexualidad, que se refiere a aquellos y a aquellas que no sienten atracción sexual por otras personas.

Yo creo que lo más saludable en este sentido es no pensar nunca que somos una especie de compartimentos estancos o cajas cerradas desde las que no es posible, aunque solo sea en algún momento de la vida, vivir experiencias de todo tipo. Estoy convencido de que todas y todos seremos más felices cuando empecemos a vivir, y a disfrutar de la sexualidad, sin todas las cortapisas que siempre nos están limitando a la hora de definirnos. Lo cual no quiere decir que en el sexo todo valga o todo esté bien: solo debería valer aquello que las personas que participan en él decidan hacer desde su libertad y responsabilidad.

Quizá te estés haciendo preguntas en este sentido. Tal vez no tengas claras tus preferencias, o bien te apetezca probarlo todo antes de decidir. Lo fundamental es que no te agobies. No todo el mundo tiene claro desde el principio qué es lo que más le gusta, ni hay que pensar que lo que se siente en un determinado momento no pueda variar con el paso del tiempo. Uno puede tener sus preferencias sexuales muy claras desde muy pronto y para toda la vida, como también puede ser una persona que vaya pasando por diferentes etapas y en cada una de ellas pueda sentir de manera distinta o tener gustos diversos. Ninguna opción es mejor ni peor. La única válida es la que en cada momento nos haga estar más a gusto con nosotros y con nosotras mismas. No pienses en ningún caso que eres raro o rara, o que nadie está viviendo o ha podido vivir una confusión similar. Y, en la medida de lo posible, háblalo. Lo mejor es compartirlo, vivirlo con naturalidad. Aunque a veces el silencio es comprensible si pensamos en cómo todavía hoy muchos chicos y muchas chicas sufren acoso por motivo de sus gustos sexuales o de su identidad de género.

Te sorprendería saber cuántos y cuántas llegan a pensar incluso en suicidarse ante el agobio y la soledad que sienten. Quienes están en el armario permanecen lo más ocultos posible, como si fueran niños y niñas asustadas que se ocultan de algún monstruo. Cuando los personajes famosos que salgan del armario se convierten en referentes y pueden ser un

ejemplo para aquellos y aquellas que piensan que son anormales. Como también es importante que haya profesores o profesoras, vecinos o vecinas, padres o madres de compañeros y compañeras, que abiertamente vivan su opción sexual. Para que cualquiera vea, desde que es un niño o una niña, que la normalidad es también eso. Esto no quiere decir lógicamente que todo el mundo tenga obligación de contar con quién se acuesta o se levanta, que es una cuestión íntima y personal, pero en una sociedad que en gran medida continúa siendo homófoba, tiene mucho valor pedagógico que un personaje público, o que pueda tener alguna influencia educativa, hable de lo que siente o desea. Si estos temas se tratan con naturalidad tanto en las casas como en las escuelas, se evitaría el sufrimiento de muchas personas, de esos chicos y chicas —afortunadamente cada vez menos— que se ven obligados a permanecer en el armario.

Una cuestión distinta a la orientación sexual son las identidades de género, la forma en que una persona siente su propia condición sexual. Se habla de personas cisgénero para referirse a quienes viven una correspondencia absoluta entre su cuerpo y lo que sienten, entre sus genitales y la percepción de lo que son. Junto a ellas hay otras personas que viven una especie de divorcio entre su cuerpo y lo que sienten con respecto a su identidad, algo que en muchos casos empiezan a advertir desde que son muy pequeños. Hablamos de personas transexuales cuando nos referimos a esos chicos que se sienten atrapados en un cuerpo de chica, o bien esas chicas que se sienten como tales pese a tener genitales masculinos. En estos casos la terminología se ha ido volviendo más compleja. Tradicionalmente se ha hablado de transexualidad, insistiendo en esa idea del tránsito de un sexo a otro, para lo que en muchos casos es necesaria medicación y hasta alguna intervención quirúrgica. Pero también puede haber personas que sin necesidad de cambiar su cuerpo sientan que no encajan ni en lo masculino ni en lo femenino. Hablamos entonces de personas transgénero, o también se habla en los últimos años de personas de género fluido, para hacer referencia a cómo en ellas y en ellos la identidad es algo móvil, variable, que no encaja en los compartimentos hombre/mujer.

El término *queer* —que es una palabra que en su sentido original significa raro, torcido, y que en su momento se usó en Inglaterra para referirse a los maricones— trata de explicar que las identidades de género no son estáticas, no responden a unos patrones fijos y cerrados, sino que más bien son unos procesos, un movimiento. La teoría *queer*, que surge en

los años noventa del pasado siglo, ha supuesto una auténtica revolución con respecto a lo que tradicionalmente se ha entendido como género. Y también ha provocado muchas críticas por parte de algunas feministas que consideran que esta teoría hace invisibles a las mujeres. La autora más conocida de esta teoría es Judith Butler, que tiene un libro cuyo título es muy explicativo de lo que propone: *Deshacer el género*.

Sin duda, la cuestión de las identidades de género va a ser un tema central en el siglo XXI. Quedan muchas cuestiones pendientes en relación a las personas trans, por ejemplo, en cuando a la visibilidad del colectivo, a pesar de que en los últimos años los avances han sido muy significativos. Tal vez uno de ejemplos más impactantes a nivel mundial fue el de los directores de la película *Matrix*, y de una serie muy exitosa titulada *Sense8*, los conocidos como hermanos Wachowski, que ahora son las hermanas Wachowski. La muy rompedora edición de 2017 del programa Operación Triunfo también nos ofreció un ejemplo de visibilidad. Una de las concursantes, Marina, recibió la visita de su novio trans, al que besó delante de las cámaras. Tal vez el primer beso de estas características que se veía en una televisión pública, en un programa además seguido por muchos jóvenes e incluso por niños y niñas.

Pero más allá del reconocimiento de estas personas, lo más urgente es que la vivencia de cualquier identidad de género no esté condicionada, como pasa en nuestro país, a que se sometan a un tratamiento médico y psicológico. De ahí la reclamación que los colectivos trans llevan años haciendo de *despatologización* de la transexualidad, es decir, que deje de ser tratada como una patología o enfermedad. Ese tratamiento de la transexualidad da un enorme poder a los médicos y a los psicólogos, de los que finalmente depende el *visto bueno* para que una persona pueda vivir de acuerdo con el sexo que siente y no con el que tiene entre las piernas. Ese poder médico también juega un papel muy importante en el caso de las personas intersexuales, que son aquellas que nacen con genitales de ambos sexos. En estos casos, el dilema se plantea con personas recién nacidas sobre las que en la mayoría de las ocasiones es el personal médico el que decide hacer una intervención quirúrgica para dejarlas con un solo sexo. Es evidente que, en nuestro imaginario de lo que es normal, una persona con dos sexos, lo que tradicionalmente se ha identificado como un hermafrodita, sería una especie de monstruo.

Todavía en el siglo XXI seguimos entendiendo que quien se salga del binomio hombre/mujer sería una especie de aberración. Por todo ello, el

gran objetivo a conseguir, me temo que todavía a muy largo plazo, sería que los seres humanos dejáramos de estar condicionados por esas dos etiquetas —masculino, femenino— y rompiéramos con las estrecheces que el género nos impone. Unos condicionantes que están más presentes de lo que a veces puedas pensar, tal y como las personas trans ponen en evidencia, por ejemplo, cuando nos plantean cuestiones como la siguiente: ¿qué baño ha de utilizar en un colegio un niño o una niña que se sienta atrapado o atrapada en un cuerpo que no tiene que ver con la identidad que siente? Esta terrible división, la de los baños, la de la vida en general, está vinculada a un orden patriarcal que se sustenta sobre la oposición hombre/mujer. Dos categorías que desde hace siglos nos enjaulan en un género y convierten en un raro o en una rara a quien pretende saltarse esa división. De ahí que la heterosexualidad haya sido la norma y ser un hombre de verdad se haya identificado con no ser una mujer.

La masculinidad homofóbica

El largo camino que muchas personas han tenido que recorrer en los últimos siglos para finalmente ver reconocido el derecho esencial a vivir su sexualidad con libertad ha estado condicionado por el imperio de un triángulo perverso. El formado por patriarcado + machismo + heteronormatividad. En el patriarcado, que ya hemos dicho que es un sistema de poder que se basa en que mujeres y hombres cumplan papeles complementarios, se ha entendido que un homosexual no era un hombre de verdad. Los tíos de verdad eran los heteros, los que seguían la regla general y buscaban el ser complementario, la mujer, con la que unirse afectiva y sexualmente. De ahí además surgía la familia, a partir del contrato de matrimonio, mediante la cual se garantizaba la reproducción de la especie y en la que la mujer tenía siempre una posición subordinada.

Esta construcción de lo masculino la puedes ver de manera muy gráfica en los cuatro imperativos que los psicólogos Robert Brannon y Deborah David enunciaron como definidores del *hombre de verdad*: «Mariconadas no» (*no sissy stuff*); «el gran señor» (*the big wheel*), es decir, la búsqueda de un estatus social exitoso, digno de ser admirado; «el roble robusto» (*the sturdy oak*) o, lo que es lo mismo, el hombre fuerte e independiente; «dales caña» (*give them hell*), que refleja lo importante que para nosotros siempre ha sido la violencia, la agresividad y el ser temerarios.

De esta construcción podemos deducir que la homofobia ha sido

siempre un componente esencial de la masculinidad hegemónica. Homofobia que, en este caso, debemos entender en un sentido más amplio al que habitualmente se usa. Es decir, cuando hablamos de masculinidad homofóbica a lo que nos referimos es al rechazo de todo lo femenino, de lo vinculado con las mujeres. Habitualmente ser hombre se ha definido, no en positivo, es decir, no teniendo claro en qué se concretaba eso de ser hombre, sino más bien partiendo del rechazo de todo lo que suponía ser una mujer. En ese sentido, desde pequeñito te han lanzado mensajes para que no te comportes como una niña, para que no te gusten las cosas que les gustan a ellas, para que no reproduzcas sus habilidades o sus emociones. Desde que somos niños estamos sometidos a una especie de policía que nos vigila para que siempre actuemos como hombrecitos. Por ello, además, aquel niño que no se siente a gusto con esos mandatos, que es más sensible, al que no le interesan los juegos de tíos, o que prefiere pasar su tiempo libre con las niñas, es considerado un rarito.

Tal vez hayas visto la película *Billy Elliot*, la historia de ese chico inglés que en un contexto muy machista soñaba con ser bailarín. El baile es una de esas expresiones que siempre se han considerado como propias de las mujeres, de ahí que el chico al que le gusta bailar sea considerado un rarito o un marica. Los tipos duros no bailan. Los machotes no se contonean, eso es de mujeres. También tenemos ejemplos a la inversa. En la película *Quiero ser como Beckham* se nos cuenta la historia de una chica inglesa que pelea por hacer lo que más le gusta: algo que se supone tan poco femenino como jugar al fútbol. Estos dos ejemplos nos muestran de qué manera tan perversa juegan los estereotipos de género y la estrechez que supone clasificar las cosas en las que son *de chicos* y *de chicas*.

Todas y todos tenemos tan interiorizada la homofobia, de la misma manera que el machismo, que con frecuencia hacemos uso de ella. Por ejemplo, a través del lenguaje. Quien más, quien menos, usa con frecuencia el término *maricón* como uno de los peores insultos que se le puede lanzar a un chico. Cuando utilizas este insulto seguramente no te estás refiriendo a las preferencias sexuales del insultado, sino que más bien lo que le estás diciendo es que no merece ser llamado hombre, ya que no se está comportando como un tío de verdad. Mariquita, mariconazo, blandengue, nenaza, calzonazos… Con todos estos adjetivos estamos expresando la misma idea: el chico al que se los dirigimos no está actuando, a nuestro parecer, de acuerdo con las normas de género. Está siendo un traidor. Fíjate también en una expresión que todas y todos hemos usado en más de una

ocasión, «vete a tomar por culo», o «que te den por el culo». En esta expresión vemos como de nuevo usamos una determinada práctica sexual que identificamos con la homosexualidad para denigrar a alguien o para desearle algo negativo.

Si tenemos en cuenta todo lo que acabo de explicarte, casi nos podría parecer una lógica consecuencia que en un mundo tan machista como el del fútbol no haya jugadores gais. O, mejor dicho, que no haya chicos que hayan reconocido públicamente ser gais. Es una prueba más de cómo en ese contexto todavía sigue estando muy presente la heteronormatividad. Algo que ha dejado de ser tan estricto en otros deportes. Afortunadamente sí que hemos comprobado como en los últimos años varios chicos han ido saliendo del armario. Algunos lo han hecho usando las redes sociales. Por ejemplo, Javier Raya, patinador artístico sobre hielo, subió una foto a su perfil de Instagram en la que aparecía besándose con un chico. Otros, como Víctor Gutiérrez, jugador de la selección española de waterpolo, lo hizo a través de una entrevista en una revista gay.

La discriminación interseccional de las mujeres

Hasta ahora hemos hablado solo de hombres. Quería dejar muy clara la estrecha conexión que existe entre masculinidad, machismo y homofobia, pero también debemos reconocer que, en este tema, como en tantos otros, nosotros estamos en una posición privilegiada. Es decir, para nosotros continúa siendo más fácil salir del armario, tener relevancia pública aun siendo gais, ocupar incluso posiciones de poder o convertirnos hasta en referentes para los más jóvenes. Las mujeres, como en cualquier otra dimensión de la vida, siguen teniéndolo más complicado. Las chicas lesbianas todavía hoy, en pleno siglo XXI, tienen más obstáculos para ser visibles, para ser reconocidas y no digamos para convertirse en ejemplo.

Para demostrar esta mayor discriminación de las chicas lesbianas bastaría con que trataras de responder a la siguiente pregunta: ¿cuántas mujeres famosas conoces de las que sepas que son lesbianas? Políticas, cantantes, actrices, deportistas, escritoras. Por supuesto, ha habido y hay lesbianas en todos los trabajos, en todas las profesiones, en todas las artes, en cualquier país y en cualquier momento histórico. Ha habido lesbianas tan importantes como las escritoras Patricia Highsmith o nuestra Gloria Fuertes, o actrices de éxito como Jodie Foster o la española Elena Anaya.

Incluso en un mundo tan tradicional como el del flamenco tenemos a una cantaora lesbiana como Maite Martín. También las hay, cómo no, en el mundo de la empresa: ahí está la asociación de empresarias que lidera la gallega Marta Fernández. Mucho más complicado es encontrar ejemplos en el mundo de la política, aunque hay uno ciertamente significativo. Jóhanna Sigurðardóttir se convirtió en 2009 en la primera mujer que asumía el cargo de primer ministro de Islandia. Y no solo pasó a la historia por eso, es que además se convirtió en la primera jefa de Gobierno lesbiana del mundo.

Las chicas lesbianas sufren eso que en términos jurídicos se ha llamado *discriminación interseccional*. Este es un término que procede de la experiencia de muchas mujeres afroamericanas que se dieron cuenta de que su situación era mucho más difícil porque en ellas confluían diferentes causas de discriminación. Eran, por supuesto, discriminadas por ser mujeres, pero a eso le tenían que añadir el trato discriminatorio que sufrían por ser de una colectividad que no goza de los privilegios de la blanca. La idea de la interseccionalidad nos remite a la imagen de varias carreteras que se entrecruzan y hacen por tanto que la situación de las mujeres que están justo en ese cruce sea mucho más complicada. En casos como el de las mujeres migrantes, o lesbianas, o de determinadas culturas o religiones, o pobres, todas ellas tienen que sumar a la discriminación que ya sufren por ser mujeres la que procedería de otras circunstancias personales o sociales que las afectan. Y si vamos sumando factores de discriminación la situación cada vez se hace más complicada. Imaginaos la situación de una mujer migrante que llega a nuestro país, procedente de una cultura tremendamente machista y que además no es heterosexual. Cada uno de esos factores multiplica su vulnerabilidad.

Esperemos, pues, que la oleada feminista que estamos viviendo contribuya también a que las mujeres no heterosexuales tengan mayor visibilidad y reconocimiento público. En este sentido, me alegró mucho ver hace unos meses en el periódico *El Mundo* una entrevista con Mapi León, jugadora de fútbol, del Barça y de la selección española, y que sin ningún reparo hablaba de su homosexualidad. Mapi lo tiene muy claro: «Cuando eres alguien conocido, tienes una responsabilidad. Creo que es importante dar la cara por los derechos de todos, no hay por qué esconderse. Muchas veces oímos cosas muy feas en los campos de fútbol, insultos no solo homófobos, sino también racistas, y yo creo que en el deporte necesitamos lanzar un mensaje claro de tolerancia y en contra del odio». Un mensaje que, con su habitual ternura y sentido del humor, nos lanzó hace décadas la

poeta Gloria Fuertes, cuando en unos versos nos contaba la siguiente historia: «Fui al metro decidida a matarme. Pero al ir a sacar el billete ligué, y en vez de tirarme al tren me tiré a la taquillera».

Del orgullo al reconocimiento

La larga historia de persecución y violencia, de discriminación y humillaciones que ha sufrido el colectivo LGTBIQ+, y que todavía hoy siguen sufriendo en muchas partes del planeta quienes se salen de la heteronormatividad, justifica de manera más que sobrada que cada año, cuando llega el 28 de junio, se celebre el que se conoce como Día del Orgullo. Quizá hayas participado en alguna de las manifestaciones que se han ido extendiendo por todas las ciudades en los últimos años. Esta fecha remite al mismo día de 1969, en el que en Nueva York tuvieron lugar unos disturbios que marcaron el inicio del movimiento de liberación homosexual. Más concretamente, tuvo lugar una redada policial de madrugada en el barrio neoyorquino de Greenwich Village, en un bar conocido como Stonewall Inn, y que era frecuentado por gais y transexuales.

Hay quien critica la celebración de este día, y hasta el mismo uso de la palabra *orgullo*. Hay quienes no se sienten representados en esa fiesta, o que piensan que se ha convertido en una celebración que busca más el consumo que la reivindicación, o que entienden que se lanza una imagen equivocada o parcial del colectivo. También los hay que dicen que las preferencias sexuales no tienen por qué ser motivo de orgullo, y menos en pleno siglo XXI. Yo sí que entiendo que el colectivo necesita este tipo de celebración, y que en gran medida debe ser también una reivindicación de todo lo que queda por conseguir, después de tantos años, siglos, de negación y humillación. Estar orgulloso significa estar a gusto con lo que uno es, no creerse mejor ni peor que nadie, sino simplemente no tener miedo a lo que uno ve en el espejo cada mañana.

Espero, pues, que te haya quedado claro que, después de tantos siglos de lucha, la clave está en reconocer que todas y todos tenemos derecho a desarrollar libremente nuestra afectividad y sexualidad, nuestra identidad, nuestra manera de entender el amor y el sexo y, en fin, nuestro proyecto de vida. Por eso creo que la palabra clave es *reconocimiento.* No se trata de *tolerar* a quien es diferente a nosotros, por las circunstancias que sean. La acción de tolerar implica que hay dos sujetos en una posición desigual: el

que tolera, que está en un lugar de privilegio, de poder; y el tolerado, que está por debajo. Piensa que, si estuviéramos en un contexto ideal de igualdad de derechos, no haría falta la tolerancia, porque no habría ningún problema en que cada uno viviera como quisiese. Por el contrario, cuando hablamos de reconocimiento nos referimos a sujetos que están en un mismo nivel, que son equivalentes, que se reconocen como iguales. Solo desde el reconocimiento es posible acabar con la discriminación.

Es urgente que los hombres empecemos a tener claro que seremos mucho más felices, y haremos más felices a quienes nos rodean, si no huimos de las mujeres y de lo femenino. Si aceptáramos que dentro de nosotros también están las habilidades, capacidades y emociones que nuestros padres entendían que no eran nuestras. Que debemos aceptarlas, trabajarlas, desarrollarlas y disfrutarlas. Y que, por supuesto, desde esa aceptación caben todas las opciones en cuanto a nuestros deseos, y que ninguna vale más que otra, y que incluso podemos disfrutar de varias a lo largo de nuestra vida. Eso implica reconocer que existen múltiples maneras de ser hombre, y ninguna de ellas es mejor o vale más que otra.

Al mismo tiempo no pierdas nunca la referencia de quienes aun estando lejos de nosotros continúan sometidos a la pena de no poder desarrollar libremente su sexualidad o su identidad. Porque cuando hablamos de derechos humanos hay que evitar mirar solo nuestro ombligo y tener presente, por ejemplo, que en Chechenia los homosexuales son torturados en las cárceles. O que en muchos países relativamente cercanos se toman decisiones que a nosotras y nosotros nos pueden parecer absurdas, pero que nos permiten hacernos una idea de cómo están las cosas en otros países. Por ejemplo, en junio de 2018 la Ópera de Budapest suspendió quince funciones del musical *Billy Elliot* después de que el periódico *Magyar Idök*, próximo ideológicamente al Gobierno que dirige Víktor Orban, lanzara una campaña homófoba contra la obra, en la que llegaba a advertir de que los jóvenes que asistieran corrían el «riesgo de convertirse en homosexuales». Noticias como esta nos deben dejar claro que cuando hablamos de derechos humanos no podemos perder de vista la perspectiva global. Es decir, los derechos, para ser humanos, han de ser de todos y de todas. En esa lucha andamos todavía en pleno siglo XXI, por más que en nuestro país hayamos avanzado en las últimas décadas. Sin embargo, en muchos lugares del planeta, muchas personas continúan encerradas en los armarios, protegidas por unas murallas que no han construido ellas, sino las sociedades homófobas en las que viven. Algo que lo expresó así de bien el poeta

egipcio (y gay) Kavafis: «Sin consideración, sin piedad, sin recato grandes y altas murallas en torno mío construyeron. Y ahora estoy aquí y me desespero. Otra cosa no pienso: mi espíritu devora este destino; porque afuera muchas cosas tenía yo que hacer. Ah, cuando los muros construían, cómo no estuve atento. Pero nunca escuché ruido ni rumor de constructores. Imperceptiblemente fuera del mundo me encerraron».

EPÍLOGO

Los hombres que deberíamos ser

«Es urgente que los hombres alcen la bandera del feminismo y desafíen al patriarcado. La seguridad y la continuidad de la vida en el planeta requiere que los hombres se hagan feministas.»

El feminismo es para todo el mundo, BELL HOOKS

Me vas a permitir que cierre este libro dirigiéndome de manera especial a vosotros, los chicos. Espero que el recorrido que hemos hecho os haya servido para ser conscientes de que las mujeres de todo el planeta siguen sufriendo injusticias gracias a un sistema del que nosotros nos beneficiamos. Pero no basta con saberse la teoría, tener las cosas claras y asumir la parte de responsabilidad que tenemos, sino que hace falta pasar a la acción. Por ello, y a modo de epílogo de un viaje que empezamos juntas y juntos, me atrevo a proponerte a ti, chico que tal vez sin saberlo continúas llevando un machista dentro, un itinerario lo más concreto posible: diez sencillas acciones que te ayudarán a desarrollar tu músculo feminista:

1.º Asume el feminismo como una forma de vida

Difícilmente te convertirás en un ciudadano demócrata, comprometido con la justicia y los derechos humanos, si no asumes el feminismo como forma de vida. Es decir, debes tener claro que el feminismo es una ética, un conjunto de principios y reglas, una manera de entender al ser humano y la sociedad, que transforma todos nuestros comportamientos y actitudes. Asumirlo nos obliga, pues, a revisar cómo se organiza la política, la economía, la sociedad en su conjunto, pero también nuestra vida más íntima y personal. Por ello, el feminismo también supone la superación de determinadas concepciones del amor, de las relaciones o de la familia hechas en función de nuestra posición dominante.

2.º Ama bien y folla con empatía

Cambia el rumbo de tus relaciones de pareja y abandona de una vez por todas los mitos de amor romántico. Recuerda que la clave no es querer mucho, sino querer bien y que, por tanto, amar a alguien no implica poseerlo, ni controlarlo ni anularlo. Como tampoco disfrutar del sexo implica ejercer relaciones de dominio o no escuchar la voz de quien participa contigo en la fiesta del cuerpo. Tira, por tanto, todos los candados a la basura y no olvides que, en el sexo, si no hay un *sí* es que es *no*. Asume de una vez por todas que ellas no están para satisfacer tus deseos. Todos, sean cuales sean las preferencias sexuales de cada uno, debemos gozar de lo fantástico que es que los cuerpos se compartan y se disfruten, pero siempre desde la autonomía y recordando que el sexo seguro y consentido es la mejor garantía para que podamos disfrutar el doble.

3.º Rompe la jaula de la virilidad

Rebélate contra ese modelo de masculinidad dominante que te sigue dictando, como desde que eras muy pequeño, lo que significa ser un hombre de verdad. Ten el coraje de liberarte de esa especie de armadura, de todas las máscaras que nos ponemos y reconcíliate con el ser humano que eres, con tus incertezas, fragilidades e impotencias. No tienes que ser siempre el héroe de la película, ni debes obsesionarte con tener siempre el poder y la razón, ni mucho menos pensar que por tener un par de cojones entre las piernas tienes derecho a todo lo que se te antoje. No tengas miedo de dudar, de pedir ayuda si la necesitas, de saberte limitado y, por tanto, necesitado de otras y de otros que te echen una mano.

4.º Reconoce y valora tu fragilidad

Libérate cuanto antes del caparazón que los hombres solemos ponernos para no mostrar nuestras emociones, por temor a parecer frágiles o menos hombres. Que no te importe nunca decir lo que sientes, expresar pena o alegría, compartir lo que bulle dentro de ti. Es decir, abandona por fin esa terrible exigencia que nos ha llevado siempre a entender que ser un hombre de verdad implicaba no actuar ni comportarse como una mujer.

5.º Reconócete como cuidador y necesitado de cuidados

Necesitas de los y las demás para sobrevivir. No eres autosuficiente. En consecuencia, eres un ser necesitado de cuidados y, por tanto, también tendrás que cuidar a quienes te rodean. Edúcate para ser corresponsable en todos esos trabajos que habitualmente han hecho las mujeres y que, como se desarrollan dentro de las casas, nunca han tenido valor social ni económico. Y, por supuesto, no permitas nunca que una persona sacrifique su proyecto de vida para que tú puedas realizar el tuyo.

Entiende que tu cuerpo no es una máquina preparada para el trabajo, la competición o las demostraciones de fuerza. Es frágil, se puede quebrar, necesita de cuidados y de vigilancia. No olvides cuidarlo y mimarlo. Sin él este viaje, cualquier viaje, es imposible.

6.º Renuncia a la violencia

Renuncia a la violencia como estrategia mediante la cual expresar tu dominio o resolver los conflictos. Aprende a usar la palabra como medio de expresión de tus deseos, anhelos, agobios y preocupaciones; y también como herramienta para solucionar problemas, para ir negociando cada día tus relaciones personales y como llave que te permitirá gestionar conflictos inevitables sin provocar daños en ti mismo y, sobre todo, en los/las demás. Olvídate de que un hombre de verdad es aquel que se impone por la fuerza, el que siempre compite frente a posibles enemigos o el que, incluso en el amor, usa la agresividad para tener la última palabra. Menos ira y más ternura, por favor.

7.º Deja de ser cómplice del machismo

Tienes que perderle el miedo al feminismo o a llamarte feminista. Y no basta con serlo de boquilla, o para quedar bien ante las chicas, o para que tus profes te valoren más. Hay que demostrarlo con hechos, y para eso tendrás que empezar a dejar de ser cómplice del machismo. No puedes continuar indiferente ante comentarios, actitudes o acciones machistas; ni callado ante cualquier tipo de injusticia que sufran las mujeres. Sé militante en contra de cualquier forma de explotación del cuerpo, la sexualidad o las capacidades de las mujeres.

8.º Actúa como agente de la igualdad

El feminismo es también una práctica política. No basta con contemplar la realidad desde tu móvil y convertirte en una especie de *activista de sofá*. Hay que atreverse también a salir a la calle, a poner en evidencia al machista que tienes al lado, a hacer posible que en todo lo que hacemos se transmita cómo pensamos que debería ser el mundo. Comprométete con acciones por la igualdad, en colectivos y asociaciones que trabajen contra todo tipo de discriminaciones. Suma cómplices, crea redes de hombres con conciencia de género y dispuestos a abandonar nuestras comodidades. No faltes cuando tus compañeras te convoquen. Recuerda que el feminismo solo puede ser *radical*: va a las raíces de la desigualdad para arrancarlas de cuajo.

9.º Sé aliado del feminismo

El que vayas convirtiéndote en un chico feminista no significa que las mujeres dejen de ser las verdaderas protagonistas de este movimiento. Les corresponde a ellas seguir encabezando las acciones y las propuestas, las manifestaciones y los comunicados. Tú deberías situarte en un lugar más discreto, desde el que actúes como aliado sin convertirte en portavoz. No cometas el error, al que estamos tan habituados los hombres, de querer asumir el mando y el protagonismo.

10.º Disfruta del viaje

Tienes muchas tareas pendientes por delante. No tengas miedo a equivocarte ni a rectificar. Todas y todos somos machistas. No te agobies si, pese a todo lo leído y asumido, sigues descubriendo en ti actitudes o comportamientos machistas. Percibirlos y tratar de corregirlos es el primer paso. Y te aseguro que no es tarea de un par de días. El feminismo es un proceso de permanente aprendizaje, en el que no tienes por qué saberlo todo desde el primer momento, en el que sin duda tendrás también que leer y aprender de todo lo que el feminismo ha aportado a la historia de la humanidad.

Sueño con que este viaje nos lleve finalmente a un mundo en el que sobren las etiquetas *hombre* y *mujer*. En el que ni el sexo, ni las preferencias sexuales, ni las identidades de género, ni ninguna circunstancia personal o social condicionen nuestras oportunidades. Soy consciente de que se trata de una utopía, como debido a su fuerza transformadora también lo es el

feminismo. Y también es cierto que han sido las utopías las que han hecho posible el avance de la humanidad.

Te deseo toda la suerte del mundo para lo que está por llegar. Espero que, una vez estudiada la ruta y puesta en funcionamiento la brújula, concluyas este viaje convertido en un auténtico caballero, pero, eso sí, feminista. Porque, como un día le escuché decir al actor inglés Bill Nighy, lo contrario sería contradictorio. Es decir, «no existe algo parecido a un caballero machista, no es posible. La igualdad de género no es una opción, sino la única versión deseable de la sociedad. Un mundo sin igualdad de sexos es un mundo medieval. A lo largo de la historia los hombres han intentado dominar a las mujeres hasta el punto de atemorizarlas y explotarlas. Y, claro, eso no es precisamente caballeroso; es criminal además de un grave error».

1. Lo contrario al feminismo es la ignorancia

—

Para aclarar algo más el concepto de *género*, puedes ver este debate televisivo: «Estudios de género», *Para todos La 2* (RTVE, 10 de marzo de 2018, disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-estudios-genero/4510667/>).

—

Para entender mejor la diferencia entre *sexo, género, orientación sexual* e *identidades de género,* puedes ver este vídeo de Nico Duarte: «Sexo vs género: las diferencias» (18 de mayo de 2016, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Ua7Meff9TBw>).

—

En este otro vídeo de Liety Acevedo, «¿Qué es eso de "perspectiva de género"?» (*pazmujer*, 20 de agosto de 2013, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v =NX-jdh-4vCE>), tienes una breve explicación sobre lo que es la perspectiva de género.

—

En este artículo de Montserrat Barba Pan encontrarás una explicación detallada sobre *sexo, género* y *sexismo:* «Definición de sexo, género y sexismo» (*About Español,* 9 de junio de 2018, disponible en <https://www.aboutespanol.com/definicion-de-sexo-genero-ysexismo-1271572>).

—

En mi artículo «Los hombres también tenemos género» (Octavio Salazar, *El País*, 18 de abril de 2013, disponible en <https://elpais.com/elpais/2013/04/18/mujeres/ 1366263000_136626.html>) te explico por qué los hombres también tenemos género.

—

Si quieres saber algo más de Simone de Beauvoir, puedes leerte

el libro de Carmen García de la Cueva *Un paseo por la vida de Simone de Beauvoir* (Lumen, Barcelona, 2018). Además, aquí tienes un vídeo si quieres verla y escucharla: «Simone de Beauvoir hablando sobre feminismo y el patriarcado» (*Conceptos,* 7 de mayo de 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=sDffdpff7J4>).

—

Si quieres saber más acerca de las aportaciones de feministas como Gayle Rubin o Kate Millett, échale un vistazo a este libro editado por Ana de Miguel e ilustrado por Marta de la Rocha, *Historia ilustrada de la teoría feminista* (Melusina, Barcelona, 2018).

—

Para tener más claro el concepto de *patriarcado*, échale un vistazo al artículo «¿Qué es el patriarcado?» (*Mujeres en Red*, marzo de 2008, disponible en <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1396>) de Marta Fontenla.

—

Te recomiendo el libro de María Murnau y Helen Sotillo llamado *Feminismo ilustrado* (Montena, Barcelona, 2017), donde puedes encontrar una explicación muy clara de conceptos como patriarcado y feminismo. Sus principales ilustraciones y definiciones las puedes encontrar en <https://feministailustrada.com/2018/03/15/patriarcado/>.

—

Gerda Lerner es una de las principales teóricas sobre el origen del patriarcado. En este blog puedes conocer parte de sus investigaciones: «El origen del patriarcado», *Culturamas* (10 de enero de 2018, disponible en <https://www.culturamas.es/blog/2018/01/10/gerda-lerner-el-origen-delpatriarcado/>).

—

No te pierdas esta magnífica explicación de Marcela Lagarde sobre el concepto de *androcentrismo*: «Androcentrismo», *Igualdad PRD Radio Tv web 2.0* (10 de octubre de 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Owy-OVIRxWw>).

—

En el artículo «El último enigma de Artemisia Gentileschi» (*El*

País, 27 de julio de 2018, disponible en <https://elpais.com/cultura/2018/07/24/actualidad/1532423109_336825.html>), de Carla Mascia, tienes más datos sobre la apasionante pintora Artemisia Gentileschi.

—

En este enlace del Museo del Prado, si quieres, puedes conocer mejor la vida y la obra de Clara Peeters: «Peeters, Clara», Museo del Prado, disponible en <https://www.museodelprado.es/coleccion/artista/peeters-clara/c5fd7572-797d-4e5b-a20b-333b47099012>.

—

Si quieres saber más sobre Carmen de Burgos, te recomiendo este documental: «Carmen de Burgos "Colombine"» (*Mujeres en la historia,* RTVE, 4 de mayo de 2003, disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/mujeres-en-la-historia/mujereshistoria-carmen-burgos-colombine/841220/>).

—

Si te has quedado con curiosidad por saber más de las Sinsombrero, échale un vistazo al documental «Las Sinsombrero» (*Imprescindibles,* RTVE, 9 de octubre de 2015, disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/imprescindibles/imprescindibles-sinsombrero/331 8136/>).

—

Para conocer más y mejor a Concepción Arenal, puedes ver la película de Laura Mañá *Concepción Arenal, la visitadora de cárceles* (RTVE, Madrid, 2012, disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/concepcion-arenal-la-visitadora-de-carceles/concepcion-arenal-visitadora-carceles/3303778/>). Para conocer más a fondo su vida y obra, te recomiendo el libro de Anna Caballé *Concepción Arenal. La caminante y su sombra* (Taurus, Barcelona, 2018).

—

En el vídeo «Historia del feminismo en 10 minutos» (*Carki Productions,* 11 de julio de 2018, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=0my1oddgK5g>) tienes un resumen breve y muy clarito de la historia del feminismo.

—

Si quieres profundizar más en la historia del feminismo, no dejes

de leer el clásico de Nuria Varela *Feminismo para principiantes* (Ediciones B, Barcelona, 2018). En 2018 se publicó una preciosa edición ilustrada.

—

En *Pequeña historia del feminismo en el contexto euroamericano*, de Antje Schrupp y con ilustraciones de Patu (Akal, Madrid, 2018), puedes consultar el recorrido gráfico por la historia del movimiento feminista en Europa y América.

—

Si necesitas argumentos para entender por qué el feminismo es un asunto de todos, no dejes de leerte este libro de bell hooks, *El feminismo es para todo el mundo* (Traficantes de Sueños, Madrid, 2017).

—

Tienes una visión muy completa de la historia del feminismo español en la serie «Historia crítica del feminismo español» (*La UNED en TVE-2,* Madrid, 2012, disponible en <https://canal.uned.es/series/5a6f6920b1111f303e8b4569>).

—

Para dejar claro qué es y qué no es feminismo, te recomiendo la serie de vídeos «Feminismo para torpes» de Nerea Pérez de las Heras (*El País TV,* disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=nPTizCyNnrE>).

—

Aquí te paso más información sobre Olimpia de Gouges y sobre su *Declaración de derechos de la mujer y la ciudadana:* «Sobre la *Declaración de los derechos de la mujer y de la ciudadana* en el desarrollo histórico de los derechos fundamentales (1791, Olimpia de Gouges)», *Red Feminista de Derecho Constitucional,* disponible en <http://feministasconstitucional.org/portfolio-items/sobre-la-declaracion-de-los-derechos-de-la-mujer-y-de-la-ciudadana/>.

—

Para que sepas más sobre Mary Wollstonecraft, léete el artículo «Mary Wollstonecraft, la primera feminista» de Miguel A. Delgado (*El Español,* 9 de septiembre de 2017, disponible en <https://www.elespanol.com/cultura/historia/20170908/245226164_0.html>).

—

Para que tengas clara cuál es la situación de las mujeres en el planeta, tienes información completa en la web de la Organización de las Naciones Unidas - Mujeres (disponible en <http://www.unwomen.org/es>).

—

El maravilloso librito de Chimamanda Ngozi Adichie *Todos deberíamos ser feministas* (Random House, Madrid, 2015) puede darte más razones sobre la necesidad de ser feminista. Puedes encontrar la charla que originó el libro en «Todxs deberíamos ser feministas - Chimamanda Adichie (subtitulado en español)» (*Daniel Aguilar,* disponible en <https:// www.youtube.com/watch?v=85fqNwDKXfA&t=764s>).

—

Te recomiendo el artículo de la socióloga Rosa Cobo «Cuarta ola feminista» (*Público*, 15 de marzo de 2018, disponible en <https://blogs.publico.es/dominiopublico/ 25352/cuartaola-feminista/>).

—

Si quieres seguir pensando y debatiendo sobre la compatibilidad entre el islam y el feminismo, puedes leer este artículo de Sergi Doria, «Wassyla Tamzali: "El feminismo islámico no existe"» (*Mujeres en Red,* marzo de 2011, disponible en <http:// www.mujeresenred.net/spip.php? article1912>); y este otro de Miguel Ángel Medina, en el que puedes encontrar la opinión contraria al artículo anterior: «"El feminismo islámico es una redundancia, el islam es igualitario"», (*El País,* 1 de febrero de 2017, disponible en <https://elpais.com/elpais/2017/ 01/30/ mujeres/1485795896_922432.html>).

—

Si quieres seguir aprendiendo sobre cómo transformar el mundo a través del feminismo, puedes encontrar muchas herramientas en libros como *Morder la manzana*, de Leticia Dolera (Planeta, Barcelona, 2018); *Las feministas queremos*, de Isabel Mastrodoménico, (Lo que no existe, Madrid, 2018); *#HolaGuerrera: Alegatos feministas para una revolución*, de Towanda Rebels (Aguilar, Madrid, 2018); y *Machismo. 8 pasos para quitárselo de encima,* de Barbijaputa (Roca, Barcelona,

2017).

—

Si, como chico, quieres tener más claves sobre cómo hacerte hombre feminista, te sugiero que leas mi librito *El hombre que no deberíamos ser* (Planeta, Barcelona, 2018). En esta entrevista te hago un pequeño resumen: «Octavio Salazar - El hombre que no deberíamos ser» (*Atrapalibros,* 21 de febrero de 2018, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=9MzdXSJZSw4&t=834s>).

—

En este programa, Ritxar Bacete y yo hablamos de cómo deberíamos actuar los hombres ante este momento tan importante para el feminismo: «El nuevo hombre feminista» (*Carne Cruda,* eldiario.es, 24 de enero de 2018, disponible en <https://www.eldiario.es/carnecruda/programas/nuevo-hombre-feminista_6_732886717.html>).

—

Si te interesa saber algo más sobre lo que representa la práctica de los vientres de alquiler, debes ver el reportaje «Vientres de alquiler» (*En el punto de mira*, Cuatro, 17 de enero de 2017, disponible en <https://www.cuatro.com/enelpuntodemira/acarta/punto-mira-completo-carta_2_2310030003.html>) sobre las «granjas de mujeres» en Ucrania.

—

Si quieres saber más del movimiento sufragista te recomiendo el cómic *Sally Heathcote, sufragista,* de Mary M. Talbot, Kate Charlesworth y Bryan Talbot (La Cúpula, Barcelona, 2015). Esta historia fue el punto de partida para la película *Sufragistas,* de Sarah Gavron (Film4 / Pathé / Ruby Films, Reino Unido, 2015).

—

Si quieres saber más sobre las sufragistas americanas, te sugiero que busques la película *Ángeles de hierro,* de Katja von Garnier (HBO, Estados Unidos, 2004).

—

Para que te des cuenta de lo larga y dura que ha sido la lucha de las mujeres por el sufragio, te recomiendo la reciente película *El orden divino,* de Petra Biondina Volpe (Zodiac Pictures International, Suiza, 2017), en la que se nos cuenta lo que les

costó a las mujeres suizas conseguirlo en 1971.

—

Debería ser una lectura indispensable el libro en el que Clara Campoamor relata su lucha por el sufragio en nuestro país, y que tiene el significativo título de *El voto femenino y yo: mi pecado mortal* (Renacimiento, Sevilla, 2018).

—

Hace unos años, el periodista Isaías Lafuente escribió una versión novelada de la lucha de Clara Campoamor, titulada *La mujer olvidada* (Temas de Hoy, Madrid, 2006). Este libro serviría de base a la película *Clara Campoamor: la mujer olvidada,* de Laura Mañá (RTVE, Madrid, 2011).

2. Mujeres y hombres feministas

—

En el cómic *Hombres feministas: algunos referentes,* de Alicia Palmer y José J. Mínguez (Fundación Cepaim, Madrid, 2017, disponible en <http://cepaim.org/th_gallery/hombres-feministas-algunosreferentes/>), puedes encontrar algunos ejemplos de hombres aliados del feminismo a lo largo de la historia.

—

Si buscas ejemplos de hombres actualmente comprometidos con la igualdad, puedes encontrarlos en el libro de Nuria Coronado *Hombres por la igualdad* (Lo que no existe, Madrid, 2017).

—

En el libro *Nuevos hombres buenos* (Península, Barcelona, 2017), Ritxar Bacete nos ofrece muchas claves sobre cuál debería ser nuestro papel en la lucha feminista.

—

Te quiero presentar la Asociación de Hombres por la Igualdad de Género, AHIGE, (disponible en <http://ahige.org/>), así como la revista que publica periódicamente con el sugerente título de *Hombres Igualitarios* (disponible en <http://hombresigualitarios.ahige.org/>).

—

Si quieres tener alguna referencia más sobre el machismo

presente en las religiones, no te pierdas esta intervención del teólogo Juan José Tamayo: «El patriarcado machista en la Iglesia por Juan José Tamayo Acosta» (*José María Castillo Lobato,* 1 de junio de 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=IefpAa1YATY>).

—

Roy Galán es un ejemplo de hombre feminista. Te sugiero que lo sigas, tanto en el blog *Mente sana* (disponible en <https://www.mentesana.es/autores-mentesana/roy-galan>) como en sus redes sociales: @RevolutionRoy (Twitter y Facebook) y roygalan (Instagram).

—

Miguel Lorente es otro referente de hombre comprometido con el feminismo y uno de los grandes expertos en la violencia de género en nuestro país. Si en lugar de leer su blog *Autopsia* (disponible en <https://miguelorenteautopsia.wordpress.com/>) prefieres escucharlo, en este vídeo habla de la necesaria transformación de los hombres: «El traidor: Miguel Lorente at TEDx Barcelona Women» (*TEDx Talks,* 19 de diciembre de 2013, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=6bxCcp0Poy0>).

—

Publiqué mi artículo «Los hombres y el 9 de marzo» (*Diario de Córdoba*, 5 de marzo de 2018, disponible en <http://www.diariocordoba.com/noticias/opinion/hombres-9marzo_1210259.html>) sobre el papel de los hombres en la lucha por la igualdad con motivo de la huelga del pasado 8 de marzo de 2018.

—

Si a estas alturas todavía no tienes claro lo que es el machismo, puedes ver el vídeo de Yolanda Domínguez «La consulta» (*Yolanda Domínguez,* 20 de mayo de 2018, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Cu_GX8Xn8vY&t=38s>).

—

Si quieres saber más sobre el concepto de *micromachismos,* te recomiendo la entrevista «¿Quieres saber qué es un micromachismo? - Entrevista a Luis Bonino» (*Movimiento por la paz,* noviembre de 2004, disponible en <http://www.mpdl.org/

noticias/global/derechos-humanos/quieres-saber-es-micromachismo-entrevista-luis-bonino#sthash.GwyGklM8.dpbs>).

—

Puedes encontrar más ejemplos de qué son los micromachismos en el libro que antes te he recomendado de María Murnau y Helen Sotillo (Montena, Barcelona, 2017), y también puedes encontrar ejemplos para reflexionar en la sección «Micromachismos» (*eldiario.es,* disponible en <https://www.eldiario.es/micromachismos/>).

—

El vídeo «¿No te ha pasado que...? - Micromachismos» (*eldiario.es,* 10 de febrero de 2016, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=WVRKdakH6fw>) puede servirte para detectar hasta qué punto el machismo forma parte de nuestras vidas.

—

En este otro vídeo, «Cosas de chicos» (*Infomix,* 29 de junio de 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=g7RXnV_DKBo&t=356s>), puedes comprobar como el machismo se hace muy evidente cuando vemos en los hombres comentarios y actitudes que habitualmente sufren las mujeres:

—

Lee este artículo de Susana Fuster para saber algo más sobre el *manspreading:* «"Despatarre" masculino en el transporte público» (*El País,* 9 de junio de 2017, disponible en <https://elpais.com/elpais/2017/06/08/mujeres/1496932532_826145.html>).

—

Aquí puedes leer la noticia de Marta Borraz sobre la campaña realizada por el Ayuntamiento de Madrid sobre el despatarre masculino: «El Ayuntamiento de Madrid incluirá pegatinas contra el *manspreading* en los autobuses municipales» (*eldiario.es,* 6 de junio de 2017, disponible en <https://www.eldiario.es/sociedad/Ayuntamiento-Madrid-pegatinas-manspreading-municipales_0_651635575.html>).

—

No te pierdas la película *Figuras ocultas*, de Theodore Melfi

(Levantine Films / Chernin Entertainment / Fox 2000 Pictures, Estados Unidos, 2016), para ser consciente de la importancia de que las chicas tengan otros referentes, por ejemplo, en el mundo de la ciencia.

—

Con el libro *Sabias. La cara oculta de la ciencia*, de Adela Muñoz (Debate, Barcelona, 2017), podrás ampliar tus referentes de mujeres en el mundo científico.

—

En algún momento deberías leer *Una habitación propia*, de Virginia Woolf (Seix Barral, Barcelona, 1986), todo un clásico de la literatura y el pensamiento feminista. Para que conozcas mejor a esta fascinante mujer, no te pierdas esta conferencia: «Virginia Woolf vista por Laura Freixas» (Fundación Juan March, 20 de septiembre de 2013, disponible en <https:// www.youtube.com/watch? v=ewnKYN4rmdg>).

—

Para que te hagas una idea de cuál es la presencia de las mujeres en el poder político, puedes consultar los datos de cuántas hay en los parlamentos del mundo a fecha de octubre de 2018 en *Women in national parliaments* (disponible en <http:// archive.ipu.org/wmn-e/classif.htm>).

—

Aquí tienes datos completos sobre la presencia de mujeres en el poder y en la toma de decisiones en nuestro país: *Mujeres en cifras – Poder y toma de decisiones,* Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad (disponible en <http:// www.inmujer.gob.es/MujerCifras/PoderDecisiones/ PoderTomaDecisiones.htm>).

—

Aquí tienes un vídeo de Irune Aguirrezabal, «¿Qué es la democracia paritaria?» (ONU Mujeres América Latina y el Caribe, 28 de julio de 2017, disponible en <https:// www.youtube.com/watch?v=ra53nscrvBI>), con una explicación muy didáctica sobre lo que es la democracia paritaria, uno de los objetivos por los que el feminismo sigue luchando en el siglo XXI.

3. Machotes y señoritas

—

Si quieres comprobar qué cosas cuentan y cómo las cuentan las revistas dirigidas a chicos, puedes mirar la revista *Menshealth* (disponible en <https://www.menshealth.es/>), una de las que tienen más éxito a nivel mundial.

—

Para establecer comparaciones, aquí tienes *Womenshealth* (disponible en <https://www.womenshealth.es/>), su equivalente femenino.

—

Puedes analizar los mensajes contradictorios que en la actualidad lanzan algunas publicaciones dirigidas a mujeres como *Divinity* (disponible en <https://www.divinity.es/mujeres/>), en las que, por un lado, repiten los esquemas más machistas sobre su cuerpo y sus intereses; pero, por otro, empiezan a introducir reportajes sobre feminismo.

—

Tienes otro ejemplo más de publicaciones contradictorias dirigidas a mujeres en *SModa*, suplemento de *El País* (disponible en <https://smoda.elpais.com/feminismo/>).

—

Te recomiendo que sigas el trabajo de la artista y activista Yolanda Domínguez, y más concretamente *Poses* (2017, disponible en <https://yolandadominguez.com/portfolio/poses/>), para que reflexiones sobre cómo el mundo de la moda retrata a las mujeres.

—

En el informe «Influencia de la agresividad en los accidentes de tráfico» (Fundación Línea Directa, 16 de julio de 2018, disponible en <https://www.fundacionlineadirecta.org/investigacion/-/asset_publisher/e8FJpINeJYaa/content/iinfluencia-de-la-agresividad-en-los-accidentes-de-trafico?redirect=%2Finvestigacion&inheritRedirect=true#e8FJpINeJYaa>) se explica con detalle quiénes son los más agresivos al volante.

—

Para leer sobre el aumento de la vigorexia entre los chicos y sus consecuencias negativas, te recomiendo estos tres artículos: «Esclavos del músculo», de Alberto Muñoz González (*El Mundo,* 18 de noviembre de 2014, disponible en <https://www.elmundo.es/salud/2014/11/18/546a44faca4741404c8b456c.html>); «Vigorexia, cuando la obsesión por volverse cada vez más musculoso se convierte en enfermedad» (*BBC Mundo,* 21 de septiembre de 2015, disponible en <https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/09/150921_salud_vigorexia_dismorfia_muscular_ig>); y «Culto al cuerpo, retrato de una obsesión», de Alfonso Rivera (*El País,* 19 de julio de 2016, disponible en <https://elpais.com/elpais/2016/07/19/eps/1468879548_146887.html>).

—

Te recomiendo este artículo de Lohitzune Zuloaga, «¿Es la criminalidad una cuestión de género?» (*Píkara Magazine*, 17 de abril de 2013, disponible en <http://www.pikaramagazine.com/2013/04/%C2%BFes-la-criminalidaduna-cuestion-de-genero/>), sobre la relación de la masculinidad y la comisión de determinados delitos.

—

Te aconsejo que veas la película *Primos*, de Daniel Sánchez Arévalo (Atípica Films / Mod Producciones, España, 2011), para que entiendas lo importante que es para los chicos hacer cosas en grupo y las dificultades que tenemos los hombres para expresar nuestras emociones.

4. Los reyes de la casa

—

La Plataforma por Permisos Iguales e Intransferibles de Nacimiento y Adopción (PPiiNA, disponible en <https://igualeseintransferibles.org/>) reivindica en nuestro país los permisos de paternidad obligatorios e intransferibles.

—

En esta entrada del blog de Brizas se explica de manera muy

clara por qué es preferible hablar de *corresponsabilidad* antes que de *conciliación*: «Definición de conceptos: Corresponsabilidad mejor que conciliación» (*Igualdad y conciliación,* 17 de junio de 2010, disponible en <https://brizas.wordpress.com/2010/06/17/definicion-de-conceptos-corresponsabilidad-mejor-que-conciliacion/>).

—

Puedes encontrar más claves sobre la corresponsabilidad en la *Guía de la corresponsabilidad* de Fermina Bardón Álvarez, Àngels Cardona Palmer, Delfina de Poo Peña, Inmaculada Gimeno Mengual, Mari Luz González Rodríguez, Francisca López García, Pura Sánchez Sánchez, Margarita Trasancos Bimendi y Rosa Zafra Lizcano, de la Organización de Mujeres de la Confederación Intersindical y la Organización de Mujeres de STES·Intersindical (Madrid, 2013, disponible en <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaEducacion/MaterialesDidacticos/docs/GuiaCorresponsabilidad.pdf>).

—

Esta iniciativa ha tenido mucha repercusión en nuestro país en los últimos años. Se trata de un grupo de mujeres que se rebelan contra los papeles tradicionalmente asignados a las madres: *Club de las Malas Madres* (disponible en <https://clubdemalasmadres.com/>).

—

Uno de los ámbitos en los que los hombres estamos empezando a modificar algunos comportamientos es el de la paternidad. En esta iniciativa se recogen experiencias de hombres implicados en su trabajo de padres: *Papás Blogueros* (disponible en <https://papasblogueros.com/>).

—

Aquí tienes un reportaje muy interesante de Silvia Cruz sobre la necesaria incorporación de los hombres a los trabajos de cuidado: «¿Eres hombre? Este podría ser tu trabajo en unos años» (*El País Semanal,* 26 de enero de 2018, disponible en <https://elpais.com/elpais/2018/01/17/eps/1516204070_594428.html>).

—

La periodista feminista Nuria Varela nos explica qué es eso de *la*

ética del cuidado en este artículo: «La ética del cuidado» (*Nuria Varela,* 1 de septiembre de 2013, disponible en <http://nuriavarela.com/tag/etica-del-cuidado/>).

—

En *Cuídame* (Sony Music Entertainment, 2014, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=xKGth_h7zVE>), de Pedro Guerra y Jorge Drexler, dos hombres le cantan al amor como cuidado del otro o la otra.

5. Los chicos también lloran

—

Para entender mejor lo que significa el Ministerio de la Masculinidad y el concepto de *estreñimiento emocional* te recomiendo el divertido libro de Grayson Perry *La caída del hombre* (Malpaso, Barcelona, 2018).

—

De nuevo, el libro de Ritxar Bacete *Nuevos hombres buenos* (Península, Barcelona, 2017) nos da muchas claves a los hombres para reconciliarnos con nuestras emociones.

—

Lee este artículo de Andrew Reiner para entender bien las consecuencias de atender a nuestras emociones: «Enseñando a los hombres a ser honestos con sus emociones» (*The New York Times*, 20 de abril de 2016, disponible en <https://www.nytimes.com/es/2016/04/20/ensenandole-a-los-hombres-a-ser-honestos-con-sus-emociones/>).

—

En este interesante vídeo, Elsa Punset nos explica de qué manera diferente gestionamos las emociones las mujeres y los hombres: «Diferencias entre hombres y mujeres» (*Redes* – La mirada de Elsa, 7 de abril de 2013, disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-diferencias-entre-hombres-mujeres/1752929/>).

—

Para empezar a reconciliarte con las emociones y los sentimientos, nada mejor que atreverte con este precioso libro de

Roy Galán, *Irrepetible* (Alfaguara, Madrid, 2016).

—

No se me ocurre mejor manera para entender por qué ser un hombre no tiene que significar no ser una mujer que volver a disfrutar de esta maravillosa película de Stephen Daldry, *Billy Elliot* (Working Title Films / BBC Films / The Arts Council / WT2, Reino Unido, 2000).

—

Esta canción de James Blake es ideal para que puedas valorar si es un *chico triste* o simplemente un hombre que expresa sus emociones sin ataduras: *Don't Miss It* (Polydor Records / Sony ATV Publishing / ASCAP, 2018, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=sdn D09M5uj0>).

6. «Mi chico me pega lo normal»

—

En *Eso no es amor. 30 retos para trabajar la igualdad* (Destino, Barcelona, 2018), Marina Marroquí, una mujer joven que consiguió superar una historia de amor tóxica, te cuenta cómo detectar el maltrato y cómo escapar de una relación violenta.

—

Aquí tienes un informe de Carmen Ruiz Repullo, repleto de datos y reflexiones sobre la violencia entre adolescentes: *Voces tras los datos: Una mirada cualitativa a la violencia de género entre adolescentes* (Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla, 2016, disponible en <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/ 143535461.pdf>).

—

En «La historia de Pepe y Pepa» (*Voces tras los datos: Una mirada cualitativa a la violencia de género entre adolescentes*, Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla, 2016, disponible en <http://institucional.us.es/vgenero/wp-content/uploads/2018/05/Historia-de-Pepe-y-Pepa.pdf>), Carmen Ruiz Repullo explica muy bien la escalera de la violencia de género.

—

En este estremecedor vídeo, una adolescente de 17 años

entrelaza varias frases que demuestran como la violencia no es solo física: «Ahora o nunca. 100 frases machistas que escuchamos desde la infancia» (*Feminismo y punto,* 18 de abril de 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=oyVLn1Cv4Eg>).

—

No te pierdas este debate sobre la violencia de género en la adolescencia: «Violencia de género entre adolescentes» (*Para todos La 2*, RTVE, 30 de mayo de 2012, disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-debateviolencia-genero-entre-adolescentes/1424000/>).

—

Te sugiero que veas con tus compañeras y compañeros este documental sobre cómo los jóvenes continuáis reproduciendo actitudes machistas y violentas: «El machismo que no se ve» (*Documentos TV*, RTVE, 22 de junio de 2015, disponible en <http://www.rtve.es/television/ 2015 0622/machismo-no-seve/1165560.shtml>).

—

No te puedes perder esta magnífica película española de Icíar Bollaín, *Te doy mis ojos* (Producciones La Iguana, S. L. / Alta Producción, España, 2003), que trata de manera impecable la violencia de género. Antes de *Te doy mis ojos,* Icíar Bollaín hizo este corto centrado en los hombres maltratadores: *Amores que matan* (IOCC TV, España, 2000, disponible en <https://www.youtube.com/ watch?v=J4WG_H9V26w>).

—

Te recomiendo la película *La por (El miedo),* de Jordi Cadena (Oberón Cinematográfica, España, 2013), para que entiendas las consecuencias que tiene la violencia de género en los hijos y en las hijas.

—

No hay mejor relato de lo que supone para una chica sufrir violencia en una pareja que este monólogo de Pamela Palenciano: *No solo duelen los golpes* (*Pamela Palenciano Jódar,* 9 de febrero de 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=H4GHocbPVkQ>).

—

Con esta canción, Rozalén nos enseña que también es posible salir del terrible círculo del maltrato: *La puerta violeta* (Sony Music Entertainment España, S. L., 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v= gYy KuLV8A_c>).

—

No lo olvides, el 016 es el teléfono que durante las 24 horas del día tienes a tu disposición para informarte, asesorarte o pedir ayuda ante situaciones de violencia de género. «Por una sociedad libre de violencia de género», Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad (disponible en <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/informacionUtil/recursos/telefono016/home.htm>).

7. El mito del amor romántico

—

Puedes ver una explicación más detallada de los mitos del amor romántico en estos informes: «Sexismo y violencia de género en la juventud andaluza e impacto de su exposición en menores» (*Andalucía Detecta,* Instituto Andaluz de la Mujer, 2011, disponible en <http://www.juntadeandalucia.es/iamindex.php/areas-tematicascoeducacion/campana/proyecto-detecta>).

—

La experta Carmen Ruiz Repullo te explica a la perfección en este estudio cómo los y las más jóvenes vivís el amor y el sexo: *La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia: graduando violencias cotidianas* (Diputación de Jaén, disponible en <https://www.dipujaen.es/conocediputacion/areas-organismosempresas/areaE/centro_documental/publicaciones/publicacion_0000000041.html>).

—

Este vídeo ofrece una explicación sobre los mitos del amor romántico: «El amor romántico y sus mitos» (*asadaf,* 8 de enero de 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=yEuNYqu1jTk>).

—

El título de este libro de Iván Larreynaga y Pamela Palenciano no puede dejártelo más claro: *Si es amor, no duele* (Penguin Random House, Madrid, 2017).

—

Otro libro con un título sugerente: *Mujeres que ya no sufren por amor. Transformando el mito romántico,* de Coral Herrera (Libros de la Catarata, Madrid, 2018).

—

Te recomiendo esta trilogía cinematográfica de Richard Linklater para que compruebes que en el cine también es posible encontrar otras historias de amor que no responden al patrón romántico: *Antes del amanecer* (Castle Rock Entertainment / Detour Filmproduction / Filmhaus Wien Universa Filmproduktions / Columbia Pictures, Estados Unidos, Austria, 1995); *Antes del atardecer* (Warner Bros. Pictures / Castle Rock Entertainment, Estados Unidos, 2004) y *Antes del anochecer* (Sony Pictures Classic / Castle Rock Entertainment, Estados Unidos, 2013).

8. Follar con empatía

—

En este artículo Ana de Miguel nos explica qué papel les sigue otorgando la sociedad a las chicas de hoy en día: «Qué es una chica y para qué sirve» (*El País*, 14 de mayo de 2018, disponible en <https://elpais.com/elpais/2018/ 05/10/ opinion/1525956123_579679.html>).

—

Y esta es mi respuesta al artículo de Ana de Miguel: «Qué es un chico y para qué sirve» (*The Huffington Post*, 22 de mayo de 2018, disponible en <https://www.huffingtonpost.es/octavio-salazar/que-es-un-chico-y-paraque-sirve_a_23438780/>).

—

Puedes encontrar una descripción y análisis detallado de la pornografía en internet en este texto de Mónica Alario Gavilán: «La sentencia de la Manada: masculinidad hegemónica y pornografía» (*Geoviolencia Sexual,* 30 de mayo de 2018,

disponible en <https://geoviolenciasexual.com/manada-en-el-porno/>).

—

Este es un ejemplo de cómo se muestra a las mujeres absolutamente sexualizadas en el mundo de la música: «Becky G, Natti Natasha - Sin pijama (vídeo oficial)» (*Becky G,* 20 de abril de 2018, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=zEf423kYfqk>).

—

Este vídeo es todo un clásico en cuanto a la concepción de la sexualidad masculina: «Maluma - Cuatro Babys (Official Video) ft. Trap Capos, Noriel, Bryant Myers, Juhn», (*Maluma,* 14 de octubre de 2016, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=OXq-JP8w5H4>). Y este otro vídeo reproduce la misma concepción que el anterior: «Maluma - Mala mía (Official Music Video)» (*Maluma,* 10 de agosto de 2018, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v= Q527XDLEpfU>).

—

Este artículo de Beatriz Gimeno te da una serie de claves para follar con empatía: «Sexo y empatía. Las bases éticas del follar» (*Contexto,* 27 de mayo de 2018, disponible en <http://ctxt.es/es/20180523/Firmas/19815/sexo-feminismo-empatiasexualidad-machista.htm>).

—

En el libro *Sexperimentando* (Planeta, Barcelona, 2017), de la psicóloga y sexóloga Nayana Malero, podrás encontrar claves para vivir una sexualidad más sana y divertida. También puedes seguir los consejos de su autora en su portal de YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCQHQC8f6bqPqpBzFRNYQIgw>.

—

En este artículo, la actriz y directora Leticia Dolera nos habla de su propia experiencia como mujer acosada: «El escándalo machista vestido de normalidad» (*eldiario.es,* 25 de octubre de 2017, disponible en <https://www. eldiario.es/zonacritica/escandalo-machista-vestidonormalidad_6_701039890.html>). Si quieres una reflexión más amplia sobre lo que supone el acoso para las chicas, puedes encontrarla en su libro *Morder la*

manzana, que ya he citado en las referencias del primer capítulo.

—

Te recomiendo este capítulo de «Feminismo para torpes», de Nerea Pérez de las Heras, para que tengas claro qué es y qué no es acoso. «Feminismo para torpes: ¿Es esto acoso?» (*El País TV,* 9 de abril de 2018, disponible en <https:// www.youtube.com/ watch?v=xtOoq0anKEw>).

—

Aquí puedes encontrar una descripción muy detallada y asequible sobre los diferentes tipos de acoso: «Protocolos frente al acoso» (Universidad Politécnica de Madrid, disponible en <http://www.upm.es/Personal/PrevencionRiesgosLaborales/ ProtocolosFrenteAcoso>).

—

En este vídeo vemos cómo unos obreros, en lugar de lanzar los tradicionales piropos a las mujeres que pasan por la calle, les hacen comentarios positivos y empoderadores: «¿Qué pasa cuando los obreros de la construcción no son ellos mismos?» (*Esteban Leonath,* 28 de marzo de 2014, disponible en <https:// www.youtube.com/watch?v=jCVsMmqmaOA>).

—

En el cortometraje de Hugo Meyer *Por la calle (*Kamikaze Producciones, 2010, disponible en <https://www.youtube.com/ watch?v=MFBYZ0H6vBY>) se nos muestra el mundo al revés. Es decir, qué pasaría si los que fuéramos acosados por la calle fuéramos los hombres.

—

Te recomiendo la primera temporada de la serie de Brian Yorkey *Por trece razones* (Netflix, 2017), sobre las terribles consecuencias que puede tener el acoso y, en general, los comportamientos violentos sobre las chicas.

9. Contra manadas

—

Si quieres saber más acerca de la terrible experiencia de Roxane Gay y las consecuencias que tuvo en su vida, te recomiendo la

lectura completa de su impresionante obra autobiográfica *Hambre. Memoria de mi cuerpo* (Capitán Swing, Madrid, 2017). Un libro en el que, además, podrás descubrir muchas claves sobre la importancia que tiene el cuerpo y la apariencia física para las mujeres.

—

Te sugiero este post de Pilar Aguilar sobre el tratamiento de las violaciones en el cine: «La violación en el cine de los años noventa» (*Pilar Aguilar,* 23 de agosto de 2014, disponible en <http://pilaraguilarcine.blogspot.com/search?q= la+violaci %C3%B3n>).

—

Si quieres tener más datos sobre las agresiones sexuales en nuestro país, mírate el siguiente informe: «Agresiones sexuales múltiples en España desde 2016» (*Geoviolencia sexual,* disponible en <https://geoviolenciasexual.com/agresiones-sexualesmultiples-en-espana-informe-2016-2018/>).

—

Para que recuerdes las claves del caso de la Manada, échale un vistazo a este vídeo: «El vídeo que explica la versión de los jueces de lo que le ocurrió a la víctima de "la Manada"» (*laSexta.com,* 26 de abril de 2018, disponible en <https:// www.lasexta.com/noticias/sociedad/el-video-que-explica-la-%20version-de-los-jueces-de-lo-que-le-ocurrio-a-la-victima-de-la-%20manada_201804265ae200b30cf2ade57170ec80.html>).

—

En este libro de Isabel Valdés puedes encontrar un completo análisis del caso de la Manada y de lo que ha supuesto en cuanto a concienciación y movilización de la sociedad española: *Violadas o muertas. Un alegato contra todas las manadas (y sus cómplices)* (Península, Barcelona, 2018).

—

Te paso este artículo en el que reflexiono sobre hasta qué punto todos los hombres formamos parte del machismo del que hicieron gala los tipos de la Manada: «Todos somos parte de "la manada"» (*eldiario.es,* 28 de abril de 2018, disponible en <https://www.eldiario.es/tribunaabierta/ partemanada_6_765783422.html>).

—

Este artículo de Miguel Lorente, titulado de una manera muy significativa «El rebaño» (*The Huffington Post,* 6 de diciembre de 2017, disponible en <https://www.huffingtonpost.es/miguel-lorente/elrebano_a_23297903/>), habla de la normalización por parte de los hombres de las agresiones sexuales.

—

Si quieres saber mucho más del sucio mundo de la trata y la explotación sexual de las mujeres, deberías ver este documental de Mabel Lozano: *Chicas nuevas 24 horas* (Mafalda Entertainment / Aleph Media / 7Arte Vital / Hangar Films / Puatarara Films, España, 2015). También deberías leer el libro *El proxeneta* (Alrevés, Barcelona, 2017), de la misma autora, y ver la película basada en él, *El proxeneta. Paso corto, mala leche* (Mafalda Entertainment / Atlantia Media Producciones, España, 2018). Con este corto, también de Mabel Lozano, puedes ir abriendo boca: *Escúchame* (Mafalda Entertainment, 2013, disponible en <https://vimeo.com/80184668>).

—

Si quieres tener más datos e ideas sobre cómo la prostitución se ha convertido en un negocio a nivel mundial, échale un vistazo a este libro de Rosa Cobo: *La prostitución en el corazón del capitalismo* (Los Libros de la Catarata, Madrid, 2017).

—

Este es un debate muy interesante sobre la prostitución en el que participan tres grandes pensadoras feministas: Rosa Cobo, Luisa Posada y Beatriz Gimeno: «Presentación del libro *La prostitución en el corazón del capitalismo*, de Rosa Cobo» (*ccblanquerna,* 13 de junio de 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=17lOd8aifwQ>).

—

Te recomiendo esta charla de Pilar Aguilar sobre la imagen tan dulcificada que da el cine de la prostitución: «Jornada "Género, masculinidad y prostitución". Ponencia de Pilar Aguilar Carrasco» (Ayuntamiento de Sevilla, 29 de enero de 2018, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Vva0BCl5_lM>).

—

Si quieres tener algunas respuestas sobre por qué los hombres se van de putas, no te pierdas los testimonios que Amelia Tiganus recoge en esta página web: «Juan Carlos Volnovich: "El consumo de prostitución es un ritual masculino en el que los hombres pagan para denigrar a las mujeres"» (*Geoviolencia sexual,* 2 de julio de 2018, disponible en <https://geoviolenciasexual.com/puteros-en-el-divan/>).

—

Estos reportajes informan de como cada vez más los jóvenes acuden a la prostitución, con datos ciertamente preocupantes: «Pagar por sexo, normal entre los jóvenes», de Irene Hernández Velasco (*El Mundo*, 17 de septiembre de 2016, disponible en <http://www.elmundo.es/sociedad/2016/09/17/57dc397ae2704ed66e8b4627.html>); «La prostitución es vista como ocio por los jóvenes en sus noches de fiesta», de EFE (*ABC*, 26 de agosto de 2017, disponible en <https://www.abc.es/sociedad/abci-prostitucion-vistacomo-ocio-jovenes-noches-fiesta-201708261325_noticia.html>); y «Los prostíbulos se llenan de veinteañeros», de Nacho Carretero (*El País*, 24 de diciembre de 2016, disponible en <https://elpais.com/politica/2016/12/21/actualidad/1482319462_234316.html>).

—

En este vídeo, las Towanda Rebels ponen el foco en los puteros: «#HolaPutero» (*Towanda Rebels,* 3 de diciembre de 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=cb7t10c-bIM>).

10. La normalidad no existe

—

En esta sección de *El País* puedes encontrar muchas referencias a noticias relacionadas con violencia en el mundo del fútbol: «Violencia en el fútbol» [sección] (*El País,* disponible en: <https://elpais.com/tag/c/faa4c2c8908dcb5e7905321f9f766c64>).

—

Te recomiendo estas reflexiones de Miguel Lorente sobre el machismo y la violencia en el mundo del fútbol: «El machismo como deporte olímpico» (*The Huffington Post,* 14 de junio de 2016, disponible en <https://www.huffingtonpost.es/miguel-lorente/el-machismo-como-deporte-_b_10436112.html>).

—

En este artículo de David Menayo tienes la inteligente campaña que un equipo femenino de fútbol lanzó contra el machismo: «El Corinthians femenino jugará con frases machistas en sus camisetas» (*Marca,* 25 de abril de 2018, disponible en <https://www.marca.com/futbol/futbol-femenino/2018/04/25/5ae0732d46163f3f288b45b1.html>).

—

Te paso otro interesante artículo de Raisa Iglesias Gorgojo sobre las masculinidades violentas: «Masculinidades tóxicas, violentas ¿y legítimas?» (*Píkara Magazine,* 18 de junio de 2016, disponible en <http://www.pikaramagazine.com/2016/06/masculinidades-toxicas-violentas-y-legitimas/>).

—

Aquí tienes la historia del árbitro de fútbol gay que se atrevió a salir del armario: «Jesús Tomillero, primer árbitro gay: "Me amenazan de muerte por Twitter a diario"» (*El Confidencial,* Vanitatis, 19 de noviembre de 2016, disponible en <https://www.vanitatis.elconfidencial.com/noticias/2016-11-19/jesus-tomillero-arbitro-gay-lgbt-homofobia-futbol-premio-pedro-zerolo_1292005/>).

—

Te recomiendo este corto de Daniel Sánchez Arévalo sobre la homofobia en el mundo del fútbol: *¡Gol!* (2002, disponible en <https://vimeo.com/channels/sanchezarevalo/45932912>).

—

Es este vídeo tienes una explicación sencilla sobre la diversidad sexual: «¿Qué es la diversidad sexual? Explicación fácil» (*Carki Productions,* 25 de julio de 2017, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v= 1QbTZYiQ6BA>).

—

Te aconsejo esta guía de José Ignacio Pichardo Galán (coordinador) sobre las diversas orientaciones sexuales e

identidades de género: *Abrazar la diversidad, propuestas para una educación libre de acoso homofóbico y transfóbico* (Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, Madrid, 2015, disponible en <https://www.mscbs.gob.es/gl/ssi/igualdadOportunidades/noDiscriminacion/documentos/Abrazar_la_diversidad_v_d.pdf>).

—

Es interesante que leas esta entrevista de Santi Muñoz Pérez con un deportista que salió del armario: «Víctor Gutiérrez: "Me arrepiento de no haber salido antes del armario"» (*Shangay,* 19 de febrero de 2018, disponible en <https://shangay.com/2018/02/19/victor-gutierrez-me-arrepiento-de-no-haber-salido-antes-del-armario/>).

—

En esta entrevista de José Luis Romo conocerás mejor a Mapi León, una mujer lesbiana y futbolista: «Mapi León: futbolista, del Barça, de la selección española y lesbiana» (*El Mundo*, 23 de junio de 2018, disponible en <http://www.elmundo.es/loc/famosos/2018/06/23/5b2bbff5268e3eca308b4594.html>).

—

Para saber mucho más sobre cómo son, sienten y viven las mujeres lesbianas, te recomiendo el libro de Marta Fernández Herraiz y Kika Fumero *Lesbianas, así somos* (Lo que no existe, Madrid, 2018).

—

En este tema también es importante la memoria, por eso te recomiendo esta serie sobre el movimiento LGTBIQ+ en nuestro país: *Nosotrxs somos* (RTVE, 2018, disponible en <http://www.rtve.es/playz/nosotrxs-somos/>).

—

Si quieres saber más sobre la historia del movimiento LGTBIQ+ en Estados Unidos, no te pierdas esta serie de Dustin Lance Black, Dee Rees, Thomas Schlamme y Gus Van Sant: *When We Rise* (CBS Television Studios, Estados Unidos, 2017).

—

Te recomiendo este libro de Ramón Martínez para saber más sobre la homofobia: *La cultura de la homofobia y cómo acabar con ella* (Egales, Madrid, 2016).

—

En este enlace tienes toda la información sobre la campaña internacional a favor de la despatologización de la transexualidad: Stop Trans Pathologization (STP) (disponible en <https://stp2012.info/old/es>).

—

No te pierdas este documental sobre la transexualidad en menores: «El sexo sentido» (*Documentos TV,* 15 de junio de 2014, disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-sexo-sentido/2616594/>).

—

Te recomiendo esta película de Gus Van Sant sobre la vida del primer político abiertamente gay estadounidense: *Mi nombre es Harvey Milk* (Focus Features, Estados Unidos, 2008).

—

C.R.A.Z.Y. (Cirrus Communications / Crazy Films, Canadá, 2005), de Jean-Marc Vallée, es otra película imprescindible en la que se nos cuenta cómo un chico descubre su homosexualidad en un contexto muy machista.

—

Si quieres entender mejor lo que supone sentir un sexo distinto al biológico, no te pierdas esta película de Céline Sciamma sobre una niña que se siente un niño: *Tomboy* (Hold Up Films / arte France Cinéma, Francia, 2005).

—

Esta película de Rose Troche nos cuenta las historias de varias chicas lesbianas: *Go Fish* (The Samuel Goldwyn Company, Estados Unidos, 1994).

—

Afortunadamente cada vez hay más películas donde se nos cuentan amores adolescentes *no heterosexuales,* como, por ejemplo, esta de Greg Berlanti: *Con amor, Simon* (Fox 2000 Pictures / Temple Hill Entertainment, Estados Unidos, 2018).

—

No te pierdas esta película española muy reciente de Arantxa Echevarría en la que se nos cuenta la complicada pero bellísima historia de amor de dos chicas gitanas: *Carmen y Lola* (Tvtec servicios audiovisuales / ICAA, España, 2018).

AGRADECIMIENTOS

Una de las muchas cosas que he aprendido gracias al feminismo es que todas y todos somos eslabones de una cadena, piezas de un enorme puzle en el que cada una de ellas cumple una función y no tendría sentido sin las demás. En consecuencia, cualquier paso que doy en mi vida, cualquier trabajo de investigación que realizo, incluso cualquier página que uso como espacio para transmitir mis emociones, es el resultado de muchos saberes, energías y complicidades. También este libro es el resultado de un trabajo compartido, de una red de saberes feministas, incluso de una ética derivada de la sororidad que me enseñan las mujeres. Justamente por ello, no puedo sino dar las gracias a todas las que en diferentes momentos y de distintas maneras han hecho posible que yo sea un hombre «en transición» hacia un sujeto más igualitario y cuidadoso. Sin esas mujeres —mi madre, mis abuelas, mis tías, mis maestras, mis amigas, mis colegas— el viaje no habría sido posible, y por tanto tampoco este libro.

De manera más específica, me gustaría agradecer su permanente magisterio a las compañeras de la Red Feminista de Derecho Constitucional y de la Asociación Clásicas y Modernas. Por supuesto, a las editoras que me han cuidado desde el primer momento y a todas esas mujeres —periodistas, profesoras, artistas— que se han hecho eco de mis compromisos y se han convertido en cómplices imprescindibles. Y, claro, a todos los y las adolescentes, empezando por mis hijos, con los que en estos años he tenido la oportunidad de hablar y debatir sobre los temas que abordan estas páginas.

Por último, me gustaría agradecer el aliento recibido por parte de los hombres, todavía pocos, me temo, que andan en pleno proceso de «deconstrucción» y sintiéndose interpelados por el feminismo. Gracias a ellos no me he sentido un bicho raro, o un traidor, o un llanero solitario.

Y, finalmente, aunque este debería ser el primer agradecimiento, ya que sin él todos los demás sobran, debo dar las gracias a quien me cuida para que mi voz y mi energía no decaigan. Gracias, Fernando, por el apoyo y por ayudarme cada día a ir desaprendiendo todo aquello en lo que el machismo me maleducó. Con amor, con buen amor, la tarea siempre resulta más fácil.

#WeToo
Octavio Salazar
No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes
del Código Penal)
Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47
© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la ilustración de la portada, Alice Mollon / Getty Images
© Octavio Salazar Benítez, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com
Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2019
ISBN: 978-84-08-20575-3 (epub)
Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.